

**Baze teoretice și mijloace de
acționare pentru pregătirea fizică
specifică a jucătorilor de fotbal**

Gheorghe BALINT

Referenți științifici:

Profesor universitar Doctor Stănculescu George Radu

Facultatea de Educație fizică și sport

Universitatea „Ovidius” din Constanța

Profesor universitar Doctor Hoștiuc Nicolae

Facultatea de Educație fizică și sport

Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

(C) 2008. Toate drepturile aparțin autorului.

Reproducerea parțială sau integrală a conținutului prezentat în această carte nu se poate face fără acordul prealabil scris al autorului.

Tehnoredactare și coperta: Gheorghe BALINT.

Cuprins

Introducere.....	5
Principalele aspecte fiziologice ale jocului de fotbal	13
Modificările circulației determinate de efortul specific pregătirii în fotbal	15
Modificările respirației la fotbaliști	18
Funcția anaerobă a metabolismului și puterea musculară	19
Considerații generale despre pregătirea fizică în fotbalul actual	23
Pregătirea fizică generală sau multilaterală	30
Pregătirea fizică specifică	32
Calitățile motrice	33
Viteza.....	35
Îndemânarea.....	38
Rezistența	40
Forța	43
Suplețea.....	45
Detenta	45
Mobilitatea.....	46
Pregătirea fizică în perioada pregătitoare de iarnă.....	47
Variantele actuale de realizare a perioadei pregătitoare de iarnă	53
Condițiile de eficiență ale perioadei pregătitoare	54
Metode de pregătire fizică în fotbalul de performanță	57
Metodele pentru pregătirea fizică generală.....	57
Metoda efortului de durată	57
Metoda eforturilor segmentare	58
Metoda cu îngreuieri	59
Metoda însușirii deprinderilor motrice de bază	60
Metoda practicării sporturilor complementare.....	61
Metodele pregătirii fizice specifice	61
Metoda alergărilor, săriturilor specifice	61

Metoda dezvoltării fizice specifice legată de efectuarea acțiunilor tehnico-tactice	62
Metoda jocului	63
Oboseala și supraantrenamentul	64
Monitorizarea, prevenirea și tratarea în cazul antrenamentului excesiv.....	68
Cauzele suprasolicitării	69
Mijloace și metode simple de monitorizare și prevenire a suprasolicitării	72
Tratarea suprasolicitării	74
Refacere, oboseală, supraantrenament și antrenament insuficient	75
Tehnici de refacere.....	76
Metode și mijloace de refacere	77
Considerații generale despre exercițiul fizic	87
Conținutul exercițiului fizic	91
Forma exercițiului fizic.....	92
Relația între conținutul și forma exercițiului fizic.....	94
Stretching-ul.....	95
Stretching-ul pentru fotbaliști.....	96
Efectele fizice ale stretching-ului la jucătorii de fotbal	99
Efectele stretching-ului asupra sistemului muscular.....	100
Efectele stretching-ului asupra sistemului osos.....	101
Efectele stretching-ului asupra sistemului nervos	101
Programe stretching pentru jucătorii de fotbal.....	103
Mijloace de acțiune pentru pregătirea fizică a jucătorilor de fotbal	116
Mijloace de acțiune utilizate pentru pregătirea fizică a copiilor începători în jocul de fotbal	116
Mijloace de acțiune utilizate pentru pregătirea fizică a juniorilor în jocul de fotbal.....	133
Mijloace de acțiune utilizate pentru pregătirea fizică a seniorilor în jocul de fotbal.....	145
Bibliografie	155

Introducere

Fotbalul modern, ca și celelalte sporturi, presupune o cunoaștere sub toate aspectele a tuturor componentelor antrenamentului sportiv. Literatura de specialitate, are menirea să transpună teoretic ceea ce se realizează în practică și să arate căile ce trebuie urmate pentru a ajunge într-adevăr la marea performanță.

Literatura de specialitate din țara noastră conține puține materiale bibliografice care să vină în sprijinul direct al antrenorilor de fotbal în scopul optimizării pregătirii jucătorilor de fotbal sub aspect fizic.

Pregătirea fizică a fotbaliștilor are un rol deosebit în întregul proces de pregătire, determinând în ultima instanță randamentul sportivilor în antrenamente și competiții. Propriu-zis, pregătirea fizică constituie pivotul pentru toate celelalte componente ale antrenamentului, constituind chiar baza de plecare pentru întregul proces de pregătire.

Pregătirea fizică a jucătorilor de fotbal este premisa indispensabilă a valorificării capacității de exprimare tehnico-tactice.

Performanțe înalte se obțin în fotbal numai de către jucători multilateral dezvoltați, rapizi, puternici și abili, în stare să se orienteze bine în cele mai complicate faze de joc, posedând o rezistență care să le permită să joace și să lupte, la cel mai înalt nivel până la ultimul minut al partidei.

Este important de știut că în jocul de fotbal modern solicitarea jucătorilor de câmp, numărul sprinturilor rapide și al conducerilor de minge este dublu față de ceea ce a fost încă cu puțin timp în urmă.

În legătură cu importanța pregătirii fizice, ca factor al antrenamentului jucătorului de fotbal, au existat și continuă să existe mai multe curente, dintre care vom aminti două mai frecvent întâlnite și care constituie în același timp două dintre cele mai mari greșeli practice:

- unii specialiști socotesc pregătirea fizică, ca factor determinant pentru toate problemele jocului, ponderea

pregătirii echipei și a fiecărui jucător, axându-se pe pregătirea fizică cu toate detaliile ei;

- alții socotesc că pregătirea fizică se poate rezolva în același timp cu pregătirea celorlalți factori ai jocului (tehnic – tactici).

Primii greșesc, deoarece prin mărirea ponderii pregătirii fizice în antrenamentul echipei și al jucătorilor, scade valoarea tehnico-tactică, jocul căpătând aspectul unei lupte acerbe pentru victorie. Jucătorii devin atleți, halterofili, numai fotbaliști nu.

În cel de al doilea caz, jucătorii și mai ales echipele nu vor reuși să obțină rezultate superioare, pentru că neprivind pregătirea fizică, ca factor al antrenamentului și jocului, nu pot rezolva sarcinile complexe tehnico-tactice ale fotbalului modern, în care se cer eforturi intense de durată scurtă, repetate la intervale de timp variabile.

Pregătirea fizică trebuie să fie o parte componentă a procesului de instruire, o condiție esențială, indispensabilă jocului de fotbal, care nu poate fi înlocuită cu nici o tehnică sau tactică.

Fotbalul de performanță a încetat să mai fie un simplu mijloc de recreare, un mijloc de divertisment, câștigând un rol determinant în societatea contemporană datorită faptului că a suferit o serie de transformări benefice, devenind dintr-un simplu mijloc al educației fizice un adevărat fenomen social, aducând cu sine o serie de mutații importante în cadrul societății.

Iată că în secolul XXI „domnia” balonului rotund se accentuează, luând forme diferite, aceste forme fiind urmare a faptului că fotbalul prezintă următoarele caracteristici:

- este un joc cu reguli foarte simple care pot fi rapid asimilate de participanți și înțelese ușor de spectatorii săi;
- nu presupune calități atletice deosebite, în anumite limite, oricine poate juca fotbal;
- are avantajul că se poate juca oriunde: pe plajă, pe teren viran, în spatele curții, pe iarbă, indiferent de timp și de climă, chiar dacă bate vântul sau plouă.

Competițiile de fotbal desfășurate în ultimii ani pe plan intern, dar și internațional, ne-au demonstrat că dinamica jocului de fotbal s-a schimbat total, fotbalul contemporan fiind caracterizat de o mare

viteză de circulație a jucătorilor cu mingă și fără mingă.

Viteza de deplasare și viteza de execuție a diferitelor procedee și elemente tehnice a crescut de la un an la altul, atacul a devenit mult mai rapid și incisiv, apărarea mult mai mobilă, și din ce în ce mai mult, având chiar sarcini de sprijinire a atacului – într-un cuvânt, se observă o încercare generală a specialiștilor domeniului orientată spre accelerarea circulației mingii, spre crearea jucătorului complex din punct de vedere tehnico - tactic, jucător care să poată rezolva orice situație apărută pe parcursul desfășurării unei partide.

Semnificativ este faptul că fiecare echipă s-a înarmat progresiv pentru a atinge nivelul fotbalului internațional, unde prima condiție a succesului o reprezintă viteza în condiții de rezistență, viteza de execuție a acțiunilor ofensive (dezechilibrând și eliminând succesiv adversarii) și a unor replieri masive cu pauze de recul lent, cu fața la adversar, cu temporizare pentru a încetini ofensiva adversarului, refuzând să se elimine prematur și urmărind recuperarea colectivă a mingii.

S-a conturat foarte bine spiritul de echipă, asimilând noțiunea de sistem și lăsând organizării jocului întreaga responsabilitate, deoarece numai ea permite jucătorilor să joace permanent și să nu rămână pe zone cu sarcini numai într-o anumită direcție și având grija unui singur adversar.

Nu se mai joacă exclusiv în cadrul liniei sau a compartimentului postului respectiv, jucătorii își desfășoară acțiunile acolo unde fazele de joc îi prind, neglijându-se numărul de pe tricou, deci, specializarea pe un anumit post fix.

De asemenea, apare tot mai frecvent în cadrul procesului de antrenament folosirea ca mijloace de instruire a interrelațiilor dintre compartimente (apărare – mijloc - atac) încercându-se astfel obținerea modelului final – **jocul**.

În aceste noi condiții tehnico - tactice, jocul de fotbal contemporan solicită deosebit de intens organismul sportivului, astfel încât pentru a face față indicilor de efort crescuți, aparatele și organele organismului trebuie să posede o înaltă capacitate funcțională.

Din punct de vedere biometric, jucătorii trebuie să fie bine dezvoltati antropometric, deținători ai unei game largi de deprinderi motrice de bază și a unor calități motrice specifice (în special îndemânare în manevrarea mingii în viteză crescută), cu ajutorul

căroră să fie capabil să efectueze o serie de acțiuni tehnico-tactice, individuale sau colective, în mare viteză care să surprindă adversarul.

S-a perfecționat valoarea tehnică pe plan colectiv, aspect de pură moralitate, în virtutea căreia individul lucrează în vederea evidențierii grupului.

Aproape toate echipele construiesc jocul ofensiv apelând pentru aceasta la mijloace cât mai eficace. Astfel:

- urcă vertiginos linia de jucători din partea porții proprii până la linia de off-side;
- etalează un număr de faze, cu aripi veritabile sau cu jucători care apar în aceea zonă;
- dinamizează finalizarea prin forțe superioare numeric obținute prin circulația jucătorilor fără minge, marcând goluri de la mare distanță;
- continuă valorificarea loviturilor libere sau a loviturilor indirecte;
- în defensivă execută un recul, fie ca paravan la jucătorul care este în posesia mingii, fie ca element de constrângere colectivă, pentru ca să asistăm apoi la atacuri de depozitare în grup, în vederea recuperării colective a mingii;
- acest flux și reflux, vizibil în jocul actual de fotbal, este permanent compact, adică se atacă și se apără indiferent unde se află adversarul direct. Astfel se câștigă în prospețime asigurându-se rezerve fizice nebănuite și dezvoltând o rezistență extraordinară;
- în acest fotbal contemporan, denumit de unii specialiști „fotbal total”, etalat ca joc și nu ca antijoc chiar și atunci când se impune păstrarea unui minim avantaj, jocul colectiv a crescut în spectaculozitate, sprijinind și fiind sprijinit de parteneri, ceea ce face dificilă sublinierea performanței individuale în defavoarea spectacolului oferit de cele două echipe ce se constituie în factori inediti ai victoriei;
- un număr impresionant de jucători au făcut un progres remarcabil pe planul tehnicii individuale și colective, sprijinite de o condiție fizică superioară;

- se urmărește, în fotbalul actual, crearea unui bloc omogen, din apărare-mijloc-atac, care să meargă cu toți cei 11 jucători ai unei echipe spre gol și invers;
- se constată în fotbalul contemporan expresia unor certe valori și a unei experiențe îndelungate pentru formarea unității echipei prin faptul că jucătorii abili reduc la minimum timpii morți iar maeștrii îl suprimă complet prin utilizarea unei tehnicii deosebite consolidată și structurată preponderent pe viteza de joc, pe viteza de execuție.

Se preconizează, pentru viitor, un joc de fotbal caracterizat de viteza de circulație a mingii și a jucătorilor fără minge, de perfecționarea calităților motrice de bază (în special viteză în regim de rezistență) și de perfecționarea principalelor elemente tehnice ale jocului de fotbal în regim de viteză.

Din ce în ce mai mult se observă promovarea cu precădere a tehnicii luptei colective pentru ocuparea spațiului în atac, cât mai repede și mai sigur posibil fără riscul pierderii posesiei mingii, o tehnică simplă la prima vedere, colectiv-constructivă, dar deosebit de eficientă în faza de atac, faza de construcție și faza de apărare, deoarece strategia tactică a desfășurării jocului modern a impus-o, având drept scop primordial mărirea vitezei de desfășurare a jocului și încercarea de a face jucătorii să-și facă simțită prezența în teren prin devieri subtile ale mingii, prin transmiteri instantanee ale mingii, prin cooperarea în cadrul liniilor și al jocului de echipă în momente fixe și mobile ale jocului, toate acestea pentru a avea în permanență jucători disponibili pe care să se poată conta în fazele de joc și care să se afle în permanență în serviciul echipei.

Trebuie în viitor să tragem cele mai bune învățăminte, de la marile confruntări internaționale (Campionate Mondiale, Campionate Europene, Cupe Continentale sau Cupe Intercontinentale și, nu în ultimul rând, din desfășurarea unor Campionate Naționale de valoare) să sesizăm treptele de progres ale acestui fenomen social – fotbalul, trepte de evoluție atât pe plan sportiv (rezultat) cât și pe plan spectacular și să se discearnă foarte bine ce trebuie preluat pentru a micșora decalajul dintre noi și ceilalți competitori.

Din păcate nu puțini sunt aceia care uită că fotbalul de performanță cere o educație sportivă, un antrenament științific elaborat care să canalizeze toate energiile în direcția obținerii victoriei în competiții.

În cadrul colocviilor și bibliografiei de specialitate internaționale, antrenorii pun permanent în discuție pregătirea fizică

individualizată a jucătorilor de fotbal de la toate categoriile de vârstă, desprinzându-se de fiecare dată interesul deosebit în pregătirea lor pentru înalta performanță.

Țări ca Anglia, Spania, Germania, Italia, Olanda, etc., țări cu fotbalul cel mai puternic în acest moment, acordă o atenție deosebită tinerei generații, fiecare club având și, cel puțin, o echipă de juniori precum și echipe de antrenori specializați pentru depistarea, selecționarea și pregătirea celor talentați pentru a deveni fotbaliști profesioniști.

Fotbalul românesc se confruntă în zilele noastre cu mari probleme, mai ales financiare, pornite de la condițiile sociale ale țării noastre și ale perioadei pe care o traversăm, probleme care, inevitabil, se răsfrâng și asupra procesului de antrenament.

Din studiul literaturii de specialitate și mai ales din vizionarea casetelor video, am observat că în fotbalul de performanță contemporan măsura complexității autoorganizării unei echipe de fotbal o reprezintă modul în care se realizează circulația complexă a jucătorilor și a mingii. Datorită acestei conlucrări, fiecare jucător poate fi înțeles ca un „pachet de interacțiuni” (*I. Bușe, D.S. Ogodescu – „Fotbalul sinergic”, Ed. Facla, 1982*), posedând pe lângă o funcție de bază și două funcții secundare, cu mențiunea că în prima ipostază acționează cea mai mare parte din timpul unei partide.

Din ce în ce mai mult, în fotbalul actual, dispar așa zisele „specializări pe posturi”, jucătorii angajându-se în toate fazele jocului, pe toată suprafața terenului de joc.

De asemenea, am observat că, pe măsură ce se accentuează procesul desființării posturilor, se schimbă și referențialul jocului individual, care poate fi echivalat cu „sarcina” jucătorului la un moment dat, în angrenajul echipei.

În schimb, la nivelul ansamblului, fiecare dintre cele trei compartimente își exercită funcția de referențial pentru celelalte. Pentru a ne face mai bine înțeleși o să exemplificăm aceste afirmații: într-o acțiune ofensivă mijlocașii și apărătorii se intercalează în atac, sprijinindu-l sau chiar finalizându-l, pentru ca în momentul imediat următor dispozitivul echipei să se reorganizeze, în funcție de sarcina de îndeplinit (de exemplu, recuperarea mingii).

Această deosebire de orientare tactică este interpretată de

specialiștii domeniului ca o expresie a capacității superioare de autoorganizare colectivă, a creșterii responsabilităților jucătorilor, implicând decizii rapide în situații incerte, angajare în jocul fără minge, etc. Prezența referențialului multiplu în jocul echipei asigură menținerea echilibrului dintre compartimente în toate fazele de joc, posibilitatea reorganizării rapide și adaptării prompte la solicitările adversarului, cea mai rațională acoperire a suprafeței de joc, etc.

În consecință, pregătirea fizică este considerată esențială în procesul de antrenament din fotbalul contemporan, lucru care modifică esențial relația dintre jucători și echipă, relație care nu mai este liniară (ca în fotbalul clasic), ci devine circulară.

Jocul colectiv desființează implicit și ierarhia funcțiilor, toate posturile fiind la fel de importante atunci când se realizează convergența eforturilor și priceperii individuale.

Această tactică de joc, caracterizată de o capacitate crescută de efort a jucătorilor instaurată de fotbalul actual exprimă trecerea la un mod de autoorganizare flexibil, prin excelență antischematic, a jocului unei echipe, această devenire fluidă se întemeiază pe conlucrarea dintre cele trei compartimente și pe folosirea cât mai rațională a potențialului energetic al jucătorilor.

Evoluția fotbalului modern a condus la validarea următorului principiu de autoorganizare: dobândirea coeziunii și echilibrului la nivelul ansamblului se poate realiza prin amplificarea interacțiunilor dintre jucători și prin folosirea judicioasă a resurselor energetice. Din punct de vedere global, consumul de energie în timpul jocului pare a fi mai mare decât în fotbalul clasic. Faptul este, însă, relativ, raportat la performanțele ce se obțin.

Jucătorii actuali de fotbal reprezintă complexe dinamice, care în fiecare moment al unei partide trebuie să ia decizii rapide și eficiente, prin analiza mănunchiului de criterii ce intervin într-o anumită situație, urmată de sinteza lor, pentru a ajunge la un criteriu unic, care face posibilă trecerea la acțiune. Între felul cum ia decizii jucătorul și, respectiv, echipa există deosebiri ce trebuie să fie cunoscute de către specialiști.

Odată cu sporirea potențialului funcțional al jucătorilor, acțiunile lor nu mai beneficiază de repere stabile, încât s-ar părea că în fiecare moment intervin criterii ad-hoc de decizie.

Însă la o analiză atentă, putem sesiza prezența unei logici colective de decizie și acțiune. Ea poate fi surprinsă trecând

dincolo de varietatea mijloacelor și modurilor de exprimare a interferențelor posturilor și zonelor, folosite pentru a obține superioritate numerică în fazele cheie ale unei partide. De fapt, circulația jucătorilor pe teren nu are loc întâmplător, ci respectă reguli precise de integrare, suplinire reciprocă, subordonare la interesele jocului colectiv, etc.

Fotbalul contemporan a intuit subtila independență a jocului individual de cel colectiv, prin valorificarea unui mecanism pe care specialiștii domeniului îl denumesc „capacitate de de-situare”. De exemplu, dacă privim de aproape un tablou, îi surprindem detaliile, iar atunci când ne îndepărtăm (de-situăm) cresc șansele de a ne forma o imagine globală. Deci, cu toată aparenta lui simplitate, acest mecanism reprezintă un criteriu prin care putem înțelege unitar diversitatea fenomenală a realității. În teoria deciziilor, el poartă denumirea de „pull-back”. Numeroși cercetători confirmă avantajul „retragerii pe niveluri superioare”, arătând că astfel se obține un câștig de stabilitate structurală.

În cadrul jocului modern actual se realizează o sinteză a multiplelor criterii ce apar în fiecare dintre fazele unei partide, iar integrarea lor se realizează prin mecanismul „pull-back”, în sensul că jucătorul polivalent renunță frecvent la funcția sa de bază, plasându-se mai subtil pentru îndeplinirea cerințelor jocului colectiv. Îndeplinirea sarcinilor de joc se bazează pe mobilizarea potențialului de efort al jucătorilor, în continuă îmbogățire prin cooperarea cu coechipierii.

Această strânsă corelație, pe care o instituie fotbalul contemporan, între mecanismele deciziei individuale și dinamica interșanjabilă a jucătorilor constituie expresia organizării sale profunde, de tip neliniar.

Având în vedere cele de mai sus, cu tot respectul pentru actualii antrenori, consider că pregătirea fizică a jucătorilor de fotbal structurată pe compartimente (atac, apărare, mijloc) sau pe specializări (vârf de atac, extreme, mijlocași, coordonator, fundași, libero) este în prezent perimată și folosirea în continuare a acestei metode de antrenament nu poate duce la obținerea unor performanțe, ținând cont de ceea ce se joacă în prezent, din punct de vedere tactic, în fotbalul de performanță internațional.

Prezenta carte, își propune, după analiza teoretică amănunțită a conceptului de pregătire fizică, să prezinte o serie de mijloace de acțiune specifice pentru pregătirea fizică a jucătorilor de fotbal.

Principalele aspecte fiziologice ale jocului de fotbal

Viteza de deplasare și de execuție, îndemânarea în manevrarea mingii, forța șuturilor și transmiterea mingii, rezistența pe parcursul celor 90 minute de joc sunt necesare și solicitate de fotbalul modern în raporturi și interrelații variate.

Putem afirma, că din punct de vedere fiziologic, fotbalul reprezintă o activitate preponderent dinamică de intensitate variabilă, de la cea maximală și submaximală până la cea moderată, toate acestea separate de pauze scurte, când se creează posibilitatea revenirii parțiale a unor indici fiziologici spre valorile de repaus. Lupta continuă pentru minge ce se desfășoară în condițiile unei încordări intense, pe parcursul unei perioade lungi, cuprinde cele mai variate acte motrice (mers, alergare, opriri bruște, accelerări, sărituri, răsuciri, lovirea mingii cu piciorul, cu capul etc)

Datorită apărării supraaglomerate care uneori constituie un veritabil zid în fața atacanților, spectaculozitatea jocului a pierdut în unele privințe, dar a câștigat în viteza de execuție, în situațiile surpriză, etc. Preluarea, conducerea și transmiterea mingii în cele mai dificile situații, arta de a atrage jucătorii adversi într-o cursă (derutantă) prin fentele executate rapid și cu măiestrie, numărul extrem de mare și varietatea deprinderilor motrice specifice fotbalului sunt elemente care cu greu pot fi egalate.

Angajamentul fizic total, depus uneori până la limitele superioare ale potențialului biologic al jucătorilor pretind existența unor calități motrice dezvoltate la un nivel foarte ridicat.

În procesul de antrenament se formează și se fixează variate deprinderi motrice, reflexe condiționate între sistemul nervos central, aparatul motor și organele interne, se îmbunătățește coordonarea, reactivitatea, crește capacitatea de efort, se perfecționează tehnica și tactica specifice fotbalului, ceea ce asigură o bună adaptabilitate la situațiile mereu variabile ale jocului.

În zilele noastre, jocul de fotbal reclamă o pregătire multilaterală continuată pe parcursul întregului an. Numai un control medical diferențiat și permanent poate asigura evitarea greșelilor privind dozarea individualizată a efortului, înlesnind creșterea potențialului biologic, ridicarea măiestriei sportive a fotbaliștilor, păstrând și întărind mereu starea lor de sănătate.

Caracterul și nivelul modificărilor fiziologice determinate de antrenamentul de fotbal diferă cantitativ și uneori calitativ de cele constatate în jocurile competiționale. Aceste diferențe se datorează pe de o parte mijloacelor și exercițiilor variate folosite în antrenamente, cu efectul lor complex și multilateral asupra diferitelor organe, aparate și sisteme, ale organismului. Pe de altă parte, în jocurile competiționale apare un element nou, emoția sau încordarea nervoasă deosebită, cu importanță profundă asupra funcțiilor vitale.

Modificările fiziologice determinate de jocul de fotbal sunt influențate în ansamblul lor de unele aspecte generale, comune pentru toată echipa și anume: caracterul și metoda antrenamentului, condițiile meteorologice, starea terenului, raportul de forțe și unele aspecte proprii anumitor jucători: starea sănătății, nivelul pregătirii fizice generale, nivelul măiestriei tehnice, volumul și intensitatea efortului depus, solicitarea sistemului nervos și a analizatorilor.

Excitabilitatea crescută a sistemului nervos central este marcată de intensitatea reflexelor osteotendinoase, scurtarea cronaxiei neuro-musculare, îmbunătățirea coordonării, scăderea timpului de reacție.

Utilizând înregistrarea telemetrică a electroencefalogramelor jucătorilor de fotbal în timpul jocurilor s-a observat că spre deosebire de înregistrările electroencefalogramelor în condițiile standard de laborator înregistrările efectuate în timpul jocului prezintă un ritm de bază variat. Chiar cu câteva ore înainte de întâlnirile mai importante, dar și în timpul jocului, pe electroencefalogramă domină ritmul alfa frecvent (13 c/s). În momentul lovirii mingii cu capul pe electroencefalogramă apar unde theta de 7c/s ce dispar după 2-3 secunde, sugerând faptul că trauma cerebrală nu este importantă. Frecvența de bază, relativ înaltă, a activității electrice a scoarței în tot timpul jocului denotă starea de alertă și de anxietate a jucătorului în timpul meciurilor importante și se încadrează în „sindromul de hiperexcitabilitate”

descrie mai sus.

Hiperexcitabilitatea sistemului nervos este ilustrată și de îmbunătățirea unor indici fiziologici ai analizatorilor.

Crește acuitatea vizuală și acustică, sensibilitatea electrică a ochiului, scade pragul de fosfenă de la 2-5,3 la 0,6-1,2 V, coordonarea și funcția de echilibru sunt ameliorate.

Pe parcursul unui antrenament nespecific efectuat fără minge, precum și către sfârșitul celor 90 minute de joc, explorarea fină a sistemului nervos pune în evidență apariția oboselei în stadiul ei precoce, atunci când, încă nici sportivul nici antrenorul nu sesizează apariția lor. La jucătorii mai puțin pregătiți, în partea a doua a jocului hiperexcitabilitatea sistemului nervos este înlocuită treptat cu normoexcitabilitate și apoi hiperexcitabilitate. Spre deosebire de cei bine antrenați crește timpul de reacție cu 20-50 m/sec. Apare hiporeflexia, reobaza optică crește și apoi se înrăutățește, coordonarea mișcărilor, apare tremurul pleoapelor și al degetelor mâinii.

Dispariția reflexelor osteotendinoase, dezechilibrul și încordarea generală asociată cu alte semne clinice (transpirație profundă, paloarea exagerată a feței, pierderi mari în greutate, etc) pot fi semne alarmante ale supraîncordării sau supraantrenamentului.

În concluzie, dezinteresul și oboseala favorizează instalarea hiperexcitabilității sistemului nervos, marcată de înrăutățirea acestor indici fiziologici, consemnate în joc sub forma scăderii randamentului precum și prin:

- greșeli în manevrarea mingii;
- slabă participare la acțiunile colective de joc;
- greșeli frecvente în plasarea pe teren;
- eschivări repetate de la acțiuni de amploare.

Modificările circulației determinate de efortul specific pregătirii în fotbal

Aparatul circulator este intens solicitat în timpul antrenamentului și jocului, deoarece cerințele în privința aprovizionării cu oxigen a mușchilor și a altor sisteme angrenate în efort este mare și reclamă un transport de gaze și de substanțe energetice foarte

intens.

Frecvența cardiacă în repaus este scăzută și crește în urma antrenamentului și jocului în funcție de factorii amintiți mai sus, atingând valori între 180-190 bătăi pe minut; de obicei însă valorile nu depășesc 160-180 bătăi pe minut.

Dereglarea ritmului inimii se poate observa foarte rar și numai la persoane cu tulburări funcționale și organice. În timp ce datele lui Graevskaia și Safeeva din 1977 arată o creștere mai mare a frecvenței cardiace la fotbaliști după antrenament decât după un joc oficial, A. Demeter (*Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice*, Ed. Sport-Turism, București, 1981) a observat, mai ales în ultimii ani că, miza jocurilor oficiale fiind crescută, pulsul este mai accelerat după competiție în comparație cu valorile culese după un antrenament în care efortul depus a fost chiar mai mare ca volum și intensitate.

Astfel în timp ce autorii citați au găsit o frecvență cardiacă de peste 160 bătăi pe minut 10% din 175 fotbaliști examinați după antrenament și la nici unul din ei după competiție nu au găsit frecvența cardiacă atât de ridicată în timp ce A. Demeter studiind datele existente la Centrul de medicină sportivă la un lot de 90 jucători din divizia C a constatat o accelerare a frecvenței cardiace imediat după un joc oficial, până la 160 bătăi/minut la 25 fotbaliști (27,7%), iar după un antrenament și intensitatea similară inclusiv jocul la două porți, valori ridicate a înregistrat numai la 3 fotbaliști (3,3%).

Ținând cont de tendința generală de creștere a volumului și intensitățile efortului în fotbal, valorile găsite aruncă o lumină nefavorabilă asupra metodicii de pregătire a fotbaliștilor, iar pe de altă parte solicitarea deosebită a sistemului nervos în timpul jocurilor oficiale de fotbal.

În afară de portar la care valorile frecvenței cardiace au fost mai mult scăzute după joc față de ceilalți jucători, nu s-au constatat diferențe importante între valorile optime de la apărători, mijlocași și atacanți.

Noua așezare a jucătorilor pe teren precum și participarea lor la acțiunile de atac și apărare tind să niveleze modificările fiziologice, ele fiind în funcție de angajamentul fizic al fiecărui jucător, indiferent de postul ocupat.

Această caracteristică fiziologică a jocului modern se referă și la alți indici funcționali (tensiune arterială, consum total de oxigen,

valoarea metabolismului energetic, etc).

Tensiunea arterială după antrenamentul sau competiția de fotbal arată modificări similare. Tensiunea sistolică crește după efort, atingând de obicei valori de 160-180mm/Hg rareori 200 mm/Hg, în timp ce tensiunea diastolică înregistrează rareori o creștere ușoară, rămâne nemodificată sau scade ușor după antrenament; de obicei crește ușor cu 10-15mm/Hg în timpul jocurilor oficiale, datorită „stresului” neuropsihic.

În orice caz asistăm la o creștere spectaculoasă a tensiunii arteriale diferențiale la toți fotbalistii cu o bună adaptare la efort a aparatului cardio-vascular.

Tensiunea arterială medie, în lumina datelor oscilante crește cu 10-20mm/Hg și rareori scade, la fotbalistii cu reacții nefavorabile la efort și din partea altor sisteme sau aparate ale organismului.

Studiile aprofundate ale majorității specialiștilor, în vederea stabilirii modificărilor fine ale indicilor hemodinamici care caracterizează starea funcțională a fotbalistilor, a evidențiat o rezistență elastică a oaselor de 657dyne s/cm, ceea ce încadrează în valori normale, chiar ceva sub nivelul normal, în timp ce rezistența periferică totală este mult mai crescută.

Autorii comentează această creștere ca un element ce pune în evidență centralizarea circulației la sportivi fapt care face ca raportul de amortizare să fie net subunitar. Viteza unei pulsații a fost găsită la 6,09m/sec.

Indicii hemodinamici care pun în evidență munca inimii în repaus arată valori mult mai mici decât la cei neantrenați, de aceeași vârstă.

Astfel, volumul sistolic de repaus a fost de 54,9 ml, debitul cardiac de 3,1 l/min și se realizează mai ales pe seama scăderii frecvenței cardiace care diminuează cu 25% față de volumul sistolic crescut cu 17%; travaliul ventriculului stâng =4,1 Kg. Condițiile de muncă ale inimii reflectate prin durata sistolei (0,314 secunde) a diastolei (0,764 secunde) și a timpului de punere în tensiune (0,124 secunde) sunt mai bune decât la cei neantrenați.

În concluzie, aparatul cardiovascular prezintă modificări acute mari, determinate de efortul din timpul antrenamentului și competițiilor fotbalistice.

În fotbalul modern creșterea pulsului, a tensiunii sistolice, a

volumului sistolic și a debitului cardiac, precum și a altor indici hemo-dinamici și electro-cardiografici nu depinde de postul ocupat în echipă, ci de gradul angajamentului fizic al fiecărui jucător, de volumul și intensitatea efortului prin care se participă la acțiunile tactice de atac și de apărare.

Participarea sistematică a unui fotbalist la pregătire și la competiții timp de mai mulți ani duce la modificarea profilului hemodinamic al acestuia, remarcându-se în acest sens bradicardia, o ușoară creștere a tensiunii arteriale diastolice, creșterea duratei sistolei și diastolei, scăderea importantă a volumului sistolic și a debitului cardiac, precum și creșterea importantă (uneori cu 100%) a rezistenței periferice totale.

Modificările respirației la fotbaliști

În diferitele faze ale jocului de fotbal, respirația externă prezintă modificări în sensuri diferite și cantitativ foarte variate.

Astfel, plonjonul portarului, sprintul jucătorului de câmp, o preluare mai complicată, șutul la poartă, etc, sunt tot atâtea momente care se efectuează cu toracele blocat, deci în apnee.

Imediat după un efort mai intens (demarcaj reușit, primirea mingii, 2-3 driblinguri, șut la poartă sau centrare), dacă situația de joc permite, fotbalistul care a depus în prealabil un efort anaerob poate folosi răgazul în vederea eliminării parțiale sau totale a datoriei de oxigen. În astfel de cazuri frecvența respirației este mică.

Minut-volumul respirator se modifică și el în sensuri diferite: pe durata apneei ventilația pulmonară este zero, dar pe parcursul aceluiași minut poate fi întâlnită și o hiperventilație în așa fel, încât în timpul unui joc minut-volumul respirator este supus unor variații extrem de mari. Numai o urmărire atentă și determinarea continuă a ventilației pulmonare poate stabili exact, în fiecare minut, debitul respirator.

După terminarea jocului, în timpul lichidării datoriei de oxigen contractată, de cele mai multe ori se observă o creștere a parametrilor ventilației pulmonare timp de 20-30 minute, după revenirea respirației și a organismului în general.

Alți parametri ai respirației cum sunt capacitatea vitală, VEMS, apneea pulmonară, scad în timpul antrenamentului și ceva mai

mult pe parcursul jocului oficial de fotbal. Astfel capacitatea vitală scade cu 100-500 ml, VEMS-ul cu 5-10%, apneea voluntară cu 5-15 secunde.

Parametri respirației interne (tisulare) sunt crescuți în timpul antrenamentelor și jocurilor de fotbal. În eforturile de antrenament specifice, pe baza determinării consumului de oxigen s-a demonstrat o creștere importantă a ventilației pulmonare, respirației tisulare și metabolismului energetic.

Consumul energetic total a fost evaluat la 850-1500 Kcal în timpul celor două ore de antrenament, revenind în medie 2,4 Kcal la un șut, 1,7 Kcal la pasa primită și expediată și 7,4 Kcal la o atingere a mingii în timpul jocului de antrenament, 10,1 Kcal la o atingere în jocul oficial, când un jucător agil parcurge 6-12 km și atinge mingea de 80-120 ori.

Antrenamentul și jocul de fotbal produc mari variații ale ventilației pulmonare în sensul creșterii (până la un debit respirator de peste 70 l/min) sau scăderi până la apnee în funcție de execuțiile tehnico-tactice. Datoria de oxigen contractată în fazele de efort anaerobe se lichidează parțial în timpul meciului, în momentele de răgaz.

Respirația tisulară este intensificată pe tot parcursul antrenamentului sau jocului, ceea ce printr-un efect cumulativ produce restructurări morfo-funcționale deosebit de favorabile, apropiind capacitatea de efort aerob a fotbaliștilor de cea a atleților fondești.

Nu există însă un paralelism linear între valorile spiro-ergometrice ridicate ale unor fotbaliști și randamentul lor de joc. Valorile spiro-geometrice favorabile ne informează mai mult despre potențialul biologic al jucătorului, iar eficacitatea în joc depinde în mare măsură de măiestria tehnico-tactică, datele de laborator fiind puncte de reper prețioase pentru alcătuirea planurilor de pregătire.

Funcția anaerobă a metabolismului și puterea musculară

Copiii, în mod obișnuit, atrag atenția datorită izbucnirilor scurte a intensității activităților fizice în timpul jocurilor sportive și, în general, în timpul jocului. Mulți copii se antrenează în jocuri de fotbal care încurajează un consum intens al exercițiilor pe terenul

de joacă sau în timpul antrenamentului într-o școală de fotbal.

Există un număr de explicații cognitive și psihologice pentru un astfel de comportament. În continuare, voi ține seama cum metabolismul anaerob și randamentul se dezvoltă între copilărie și viața (perioada) adultă.

Randamentul definit ca produs al forței și al vitezei, este generat de contracțiile musculare. Factorii metabolici care susțin randamentul pot fi luați în considerare aici. Principala cheie în ceea ce privește randamentul este un echilibru între producerea energiei și consumul ei.

Rezerva aceste energii în forma ATP (adenosine trifosfat) este definită ca anaerobă dacă este folosită să sprijine contracția musculară maximă pe durată scurtă și să folosească glucoza sau glicogenul ca și combustibil. Capacitatea de a lucra anaerob, de a face muncă anaerobă se schimbă în funcție de vârstă și sex. Cuantificarea sumei ATP - ului produs și folosit este încă dificilă atunci când este comparată cu măsurarea randamentului folosind bicicleta ergonomică sau munca manuală.

De obicei, capacitatea scăzută a copiilor de a genera energie anaerobă implică concentrări scăzute ale glicogenului (glucozei) și a enzimelor intramusculare datorită insuficienței glucozei. La copii aceasta are drept rezultat valori scăzute ale acidului lactic și randament scăzut. Această supoziție este bazată pe mulțimea datelor obținute de-a lungul aproape a 20 de ani.

Metodele întrebuintate în anii 1960 și 1970 implicau luarea de biopsii musculare. Au fost probleme etice vizavi de această cale.

Metodele moderne dau posibilitatea oamenilor de știință să folosească tehnici mai puțin agresive în urmărirea informațiilor din această zonă.

Datele recente din situațiile care comparau adulții cu copiii au sugerat că, în timpul efortului fizic maxim, metabolismul anaerob este relativ mai scăzut la copii decât la adulți.

Într-unul dintre programe, copiii au realizat un exercițiu final care producea valoare (Pi/Per) de numai 27% din cea generată de adulți, chiar și atunci când valorile rămase ale energiei disponibile prin sistemul fosfagen sunt aceleași la copii și la adulți.

Diferențele pot fi văzute în funcție de vârstă și sex. Principalele motive, atât pentru ambele sexe, cât și pentru diferențele de

vârstă, sunt atribuite mărimii musculare.

Aceste date sunt, de asemenea, utile în încercarea de a descoperi talente și, în particular, pentru acele laturi (aspecte) ale fotbalului care presupun antrenamente susținute la alergarea de viteză și săriturile în înălțime.

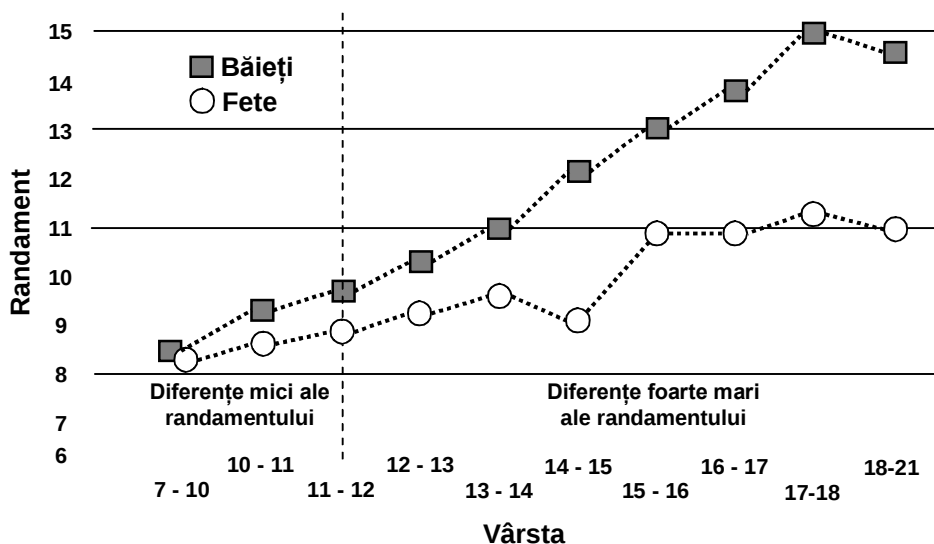


Fig.1. Randamentul maxim comparat cu greutatea la băieți și la fete cu vârste cuprinse între 7 și 10 ani și 17 și 18 ani.

Aceste valori sunt obținute pe o bicicletă ergonomică.

Între 10 și 18 ani există o creștere cu 75% a randamentului la băieți comparată cu o creștere modestă de 25% la fete. Această diferență este mai acută între 13 și 14 ani.

Maximum de randament la fete este la vârsta de 15 ani, în timp ce la băieți este între 17 și 18 ani. Când se analizează diferențele dintre adult și copil la săritura în înălțime, creșterea reală este de 6 folduri între 10 și 20 de ani. Când intervine masa corpului (greutatea) rata creșterii este de numai 3 folduri.

Diferențele dintre vârstă și sex: în ceea ce privește randamentul maxim în timpul pedalării sunt ilustrate în figura nr. 2.

Adulții au un avantaj clar în timpul primelor 2 – 3 secunde. Fetele și băieții de 12 ani au același timp – de peste 6 secunde – cu toate că valorile fetelor sunt numai de 75% din cele ale băieților.

După cum se poate vedea din figura nr. 2, randamentul celor în vârstă de 12 ani a fost aproximativ de trei ori mai mare decât al

celor de 17 ani.

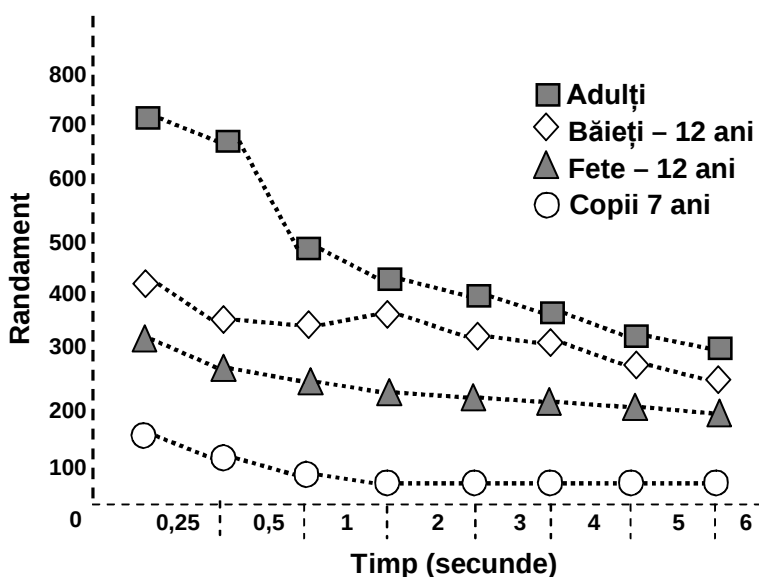


Fig. 2. Vârful parcursului a celor în vârstă de 7 și 12 ani comparată cu cea a adulților. Randamentul cade după prima secundă a efortului.

Aceste date furnizează antrenorului de fotbal informații importante când analizează performanțele anaerobe ale tinerilor fotbaliști. Această funcție este deosebit de importantă în toate activitățile fotbalului care necesită o astfel de pregătire. În timp ce îndemânarea și tehnica pot dezvolta rapiditate în practică, schimbările psihologice ale antrenamentului au, de asemenea, importanță. Sunt câteva date ale elitei tinerilor fotbaliști dar datele tinerilor înotători sugerează că diferența dintre fete și băieți este mai mică în elita sporturilor pentru copii. Este important ca antrenorul să ia în considerare dezvoltarea puterii, randamentul anaerob în funcție de vârstă și maturizare. Creșterea calității și cantității acestei componente a pregătirii fizice ar trebui să fie evaluată alături de îndemânările principale ale fotbalului.

De exemplu, un tânăr jucător, la începutul pubertății dar la vârsta de 14 ani poate fi la fel de tehnic ca un titular dar nu va exista randamentul necesar ca să execute această tehnică la același nivel ca și un jucător egal la îndemânare dar mai matur. În mod cert, cei care sunt mai maturi pot demonstra în mod simplificativ o creștere mai mare a randamentului față de cei mai puțin maturi. Când sunt dezvoltate abilitățile fotbalistice printre jucătorii talentați, schimbările ar trebui să țină seama de aceste modificări ale randamentului anaerob.

Considerații generale despre pregătirea fizică în fotbalul actual

Jocul de fotbal se caracterizează astăzi printr-o bogată activitate competițională, la care, pe lângă jocurile din campionatul intern, li se adaugă numeroase partide internaționale, amicale sau oficiale și alte diverse competiții ocazionale.

Pregătirea fizică este unul din factorii esențiali ai jocului de fotbal. Competițiile actuale și mai ales cele viitoare cer și vor cere în continuare o pregătire deosebită sub toate aspectele, dintre care pregătirea fizică și factorul psihic (voința) se ridică la rangul de condiție „sine qua non”.

Majoritatea jocurilor oficiale naționale și internaționale ne arată că fără o bună pregătire fizică nu sunt posibile execuțiile de mare virtuozitate tehnică și tactică, desfășurate la fel de bine pe toată durata celor 90 minute de joc. La aceasta se adaugă activitatea competițională cu fiecare an tot mai mare în care echipele și jucătorii, joacă în tot cursul anului calendaristic după ciclul duminică-duminică sau duminică-miercuri-duminică.

Este oare posibil acest lucru fără o pregătire fizică corespunzătoare?

Pregătirea fizică a apărut în fotbal o dată cu jocul și și-a îmbogățit conținutul paralel cu dezvoltarea acestuia pe plan internațional.

Încă de la început a fost marcată necesitatea de a se lega calitățile fizice ale sportivilor de cele psihice; ulterior, ele au fost denumite chiar calități psiho-fizice, astăzi denumite calități motrice. Când se vorbește de pregătirea fizică, adesea se folosește expresia de condiție fizică sau de capacități fizice.

Meritul stabilirii conținutului noțiunii de calitate fizică îi revine lui Amoros, iar acela al evidențierii celor mai de seamă calități, lui Bellin du Coteau (viteza, îndemânarea, rezistența și forța, grupate în coeficientul: V.Î.R.F.).

Discuțiile au continuat circa 30 ani, adăugându-se, perfecționându-se și modificându-se anumite laturi de către specialiști din diferite

ramuri sportive, atât din străinătate cât și de la noi din țară.

În ceea ce privește calitățile motrice și pregătirea fizică în fotbal, este mai greu de precizat când au început să apară ca factori ai antrenamentului și ca probleme speciale. Bineînțeles că pregătirea fizică a fotbalistului a constituit o preocupare încă de la început, ea fiind realizată prin exerciții de gimnastică, elemente din alergări, sărituri și aruncări, care ajutau jucătorii să reziste mai mult în joc.

Primele forme ale pregătirii fizice ale fotbaliștilor sunt consemnate în anul 1905, o dată cu stabilirea pe plan internațional, de către G. Herbert, a câtorva principii în pregătirea fizică din antrenamentul sportiv.

Între anii 1930-1950 apar diferite teorii în legătură cu pregătirea fizică a fotbaliștilor, metode specifice fiecărei școli naționale de fotbal, dintre care menționăm: școala engleză, germană, franceză.

Astfel, în anul 1945, M. Baquet se ocupă pe larg de pregătirea fizică a fotbaliștilor. Apare ca urmare „Footingul”, o metodă de pregătire fizică cu influențe asupra organismului în general și a psihicului fotbaliștilor în special.

După anul 1950, pregătirea fizică este considerată ca un factor al antrenamentului, care se realizează pe baza unor principii, metode și mijloace speciale.

Cerințele mereu crescânde ale fotbalului de mare performanță au determinat și determină apariția unor metode noi de pregătire fizică.

Cele mai cunoscute metode sunt:

- metoda antrenamentului funcțional și metoda antrenamentului cu intervale folosite pentru dezvoltarea vitezei în condiții de rezistență, așa cum o cere jocul;
- circuitul, power-training-ul, antrenamentul izometric, antrenamentul specific, etc; pentru dezvoltarea diferitelor calități motrice sau a diferitelor grupe musculare.

Pentru pregătirea fizică generală și specială s-a apelat și la sporturi complementare (elemente din gimnastică, atletism, baschet, handbal, rugby).

Toate acestea au fundamentat principii și metode de pregătire fizică care corespund în mare parte tipului specific de fotbalist.

Pregătirea fizică urmărește în antrenamentul fotbaliștilor

următoarele:

- dezvoltarea și perfecționarea calităților psiho-fizice în vederea stăpânirii acțiunilor corpului în cele mai dificile mișcări fără minge solicitate pe tot parcursul jocului;
- educarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice fotbalului, în vederea stăpânirii mingii și a exercițiilor cu mingea din timpul desfășurării jocului;
- dezvoltarea calităților psihice ale sportivilor și în special a celor de voință și afective, necesare învingerii dificultăților și greutăților obiective (condițiile legate de adversar direct și indirect, de teren, de timp, miza jocului, locul desfășurării - acasă sau în deplasare), și subiective (determinate de adaptarea individuală a jucătorului de fotbal la greutățile obiective) ale jocului;
- adaptarea, dezvoltarea și perfecționarea capacităților funcționale ale organismului la efortul specific fotbalului, ceea ce numim antrenamentul funcțional.

Dacă ținem seama de faptul că jocul contemporan a devenit față de trecut mult mai dinamic, jucătorii fiind obligați să alerge în permanență, executând numeroase schimbări de ritm, că lupta pentru posesia mingii a devenit mult mai aprigă și necesită un mai mare consum de energie, că sunt necesare procedee tehnice și tactice cât mai perfecționate și caracterizate de o manifestare a lor în condiții de viteză crescută a jocului, toate acestea ne pot da o imagine de ansamblu despre numeroasele calități necesare actualului jucător de fotbal și despre solicitările foarte mari, din punct de vedere fizic, la care este supus acesta, în decursul desfășurării unei partide sau a desfășurării unui an competițional.

Pentru ca fotbalistul să facă față acestor solicitări trebuie să posede un bagaj valoros de calități motrice și o pregătire temeinică, cu ajutorul căreia să poată suporta, în condiții optime și fără repercusiuni, eforturile mari și mereu crescânde ale jocului. Aceste cerințe se realizează, în primul rând, printr-o pregătire fizică superioară, respectând sarcinile celor două laturi ale acestei pregătiri și anume:

1. pregătirea fizică generală,
2. pregătirea fizică specială.

Prin pregătirea fizică generală se urmărește asigurarea unei mai

bune capacități de lucru a organismului în timpul efortului, realizându-se simultan intrarea mai rapidă și mai ușoară în forma sportivă, care să poată fi menținută un timp mai îndelungat.

În perioadele care se scurg între campionate, anumite calități și deprinderi motrice de bază își pierd din valoare, dacă nu se lucrează permanent pentru menținerea lor.

Jucătorii pierzând din suplețe, din viteză, din rezistență, tocmai din cauza încetării pregătirii în această direcție, pierd într-o oarecare măsură și din valoarea deprinderilor tehnice și tactice.

În schimb, cei care se antrenează permanent, își păstrează nivelul pregătirii tehnice și tactice, neîntâmpinând nici un fel de dificultăți în realizarea cu succes a acțiunilor tactice de joc.

În același timp, pregătirea fizică generală constituie baza pregătirii fizice speciale, prin care se asigură formarea și dezvoltarea deprinderilor de mișcare specifice fotbalului. În jocul de fotbal, efortul nu este uniform, momentele de efort intens și prelungit alternând cu cele de efort scăzut.

Viteza, îndemânarea, forța și rezistența sunt cele patru calități motrice de bază, care în practică nu pot fi întâlnite separat, fiind permanent într-o strânsă interdependență și corelație.

Fotbalul modern, ca și celelalte sporturi, presupune o cunoaștere sub toate aspectele a tuturor componentelor antrenamentului sportiv. Literatura de specialitate, are menirea să transpună teoretic ceea ce se realizează în practică și să arate căile ce trebuie urmate pentru a ajunge într-adevăr la marea performanță.

Literatura de specialitate din țara noastră conține puține materiale bibliografice care să vină în sprijinul direct al antrenorilor de fotbal în scopul optimizării pregătirii jucătorilor de fotbal sub aspect fizic.

Pregătirea fizică a fotbaliștilor are un rol deosebit în întregul proces de pregătire, determinând în ultima instanță randamentul sportivilor în antrenamente și competiții. Propriu-zis, pregătirea fizică constituie pivotul pentru toate celelalte componente ale antrenamentului, constituind chiar baza de plecare pentru întregul proces de pregătire.

Jocul de fotbal solicită în mare măsură manifestarea factorului fizic, determinat de conținutul efortului depus. Mărirea densității motrice în fiecare unitate de timp se exprimă printr-un volum ridicat de acțiuni de joc.

Un jucător, efectuează într-un minut, una, două sau trei acțiuni în viteză: o săritură, o acțiune tehnică individuală.

În general, toate minutele sunt active și chiar dacă în unele efortul poate stagna, aceasta se face cu intenția amplificării sale în fazele ce urmează.

Practica jocului de fotbal reclamă o muncă imensă din partea organismului jucătorilor, precum și cele mai neașteptate mișcări în timpul jocului.

Jucătorii de fotbal își vor putea valorifica posibilitățile tehnice și tactice numai în măsura în care pregătirea fizică își va putea face simțită prezența. Pregătirea fizică constituie baza activității sportive, aceasta înseamnă că, pregătirea fizică cuprinde o sferă foarte largă de probleme și de aceea munca pentru îmbunătățirea și perfecționarea ei trebuie adusă în mod sistematic.

În lucrarea, intitulată *„Pregătirea fizică a fotbaliștilor”*, V. Stănculescu, tratează importanța pregătirii fizice în antrenamentul fotbaliștilor seniori, interdependența dintre factorii fizic-tehnic-tactic și dezvoltarea calităților motrice. Autorul în capitolul: *„Dezvoltarea calităților fizice”*, arată exercițiile prin care calitățile motrice pot fi dezvoltate.

În *„Metode și mijloace în fotbal”*, autorii: A. Niculescu, și I. Ionescu ne expun modul cum se poate perfecționa tehnica și tactica jocului de fotbal, prin aplicarea metodelor generale, dar și a metodelor specifice fiecărui factor al antrenamentului. Îmbinarea metodelor generale și specifice conferă lucrării o valoare deosebită punând la îndemâna antrenorilor posibilități multiple de realizare a pregătirii jucătorilor, indiferent de categoria de clasificare.

V. Stănculescu în *„Fotbal – aspecte moderne de antrenament și joc”*, ne supune atenției foarte multe aspecte privind pregătirea jucătorilor și antrenorilor de fotbal. Valoarea lucrării constă în modul cum concepe autorul realizarea pregătirii fizice, tehnice și tactice, a modului de aplicare a principiilor jocului de fotbal. De asemenea, lucrarea tratează în cadrul factorului fizic, calitățile motrice sub aspectul interferenței lor.

Cunoscând interferența calităților motrice, antrenorul poate să dezvolte și să perfecționeze în mai bune condiții calitățile motrice.

În literatura de specialitate găsim diferite definiții ale pregătirii fizice:

Pregătirea fizică înglobează un întreg sistem (ansamblu) de măsuri care asigură o capacitate funcțională ridicată a organismului, prin nivelul înalt de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice, valori optime ale indicilor morfo-funcționali, stăpânire deplină a exercițiilor utilizate și o stare perfectă de sănătate.

Adrian Dragnea – „Antrenamentul Sportiv”,
Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996;

Pregătirea fizică în fotbal, are drept scop creșterea capacității funcționale ale organismului, dezvoltarea calităților motrice de bază și îmbogățirea fondului motric al jucătorului. Aceste trei obiective principale ale pregătirii fizice sunt constante pe toată durata pregătirii, căpătând însă ponderi diferite corespunzătoare fiecărui stadiu de pregătire: pentru începători, avansați și performanța precum și de asemenea fiecărei perioade și etape de pregătire.

C. Ola – „Rombol tehnic”,
nr. 8, Editura FRF;

Pregătirea fizică – componentă de bază a antrenamentului sportiv, reprezintă o activitate complexă destinată să asigure jucătorilor un potențial ridicat, exprimat prin indici superiori din punct de vedere morfo-funcționali și printr-o bună dezvoltare a calităților fizice, a deprinderilor motrice specifice fotbalului.

M. Ionescu, M. Tudoran – „Fotbal de la A la Z”,
Ed. Sport-Turism, București, 1984;

Prin pregătirea fizică se înțelege în general, stadiul de pregătire a organismului sportivilor. Se spune că un sportiv dispune de o bună pregătire fizică atunci când reușește să atingă un nivel înalt din punct de vedere al aptitudinilor sale fizice: viteză, forță, îndemânare, rezistență, și al aptitudinilor sale psihice și intelectuale: voință, pătrundere și sesizarea situațiilor spirit de combinație etc.

A. Csanadi – „Antrenamentul fotbaliștilor juniori”,
Ed. Tineretului pentru Cultura Fizică și Sport, București, 1955;

Pregătirea fizică asigură fondul energetic al performanței, stimulând creșterea indicilor funcționali și morfologici (întărirea articulațiilor, ligamentelor, dezvoltarea musculaturii și, mai corect, prepararea ei pentru efectuarea lucrului mecanic) și, în consecință, a calităților motrice, deci sporirea capacității generale de efort a organismului, care va permite evidențierea bagajului tehnico-tactic prevăzut în regulamentul de concurs al probei în care este specializat sportivul.

A. Nicu – „Antrenamentul sportiv modern”,
Ed. Editis, București, 1993.

Pregătirea fizică are ponderi diferite de la o ramură de sport la alta și de asemenea un caracter diferențiat. De pildă, pregătirea fizică a fotbalistilor este net superioară, sub anumite aspecte, celor necesare gimnaștilor sau sprinterilor pe 100 m. și 200 m. plat.

Importanța pregătirii fizice se reflectă în influența pe care o exercită asupra tehnicii și tacticii, pregătirea fizică constituind baza pe care trebuie să se sprijine acești doi factori.

Cu cât pregătirea fizică este ridicată la un nivel mai înalt, cu atât se pot asigura posibilități mai mari de însușire și perfecționare a tehnicii avansate.

Și celălalt factor important – tactica – este direct influențat de pregătirea fizică. Tactica modernă bazată pe acțiuni rapide, de mișcare permanentă va da rezultate mai bune numai în măsura în care gradul de pregătire fizică corespunde acestei tactici.

Lipsurile în pregătirea fizică – urmare a unei slabe și necorespunzătoare instruiți – au următoarele consecințe:

- frânează însușirea procedeelor tehnice;
- îngreunează perfecționarea viitoare a tehnicii;
- cauzează apariția greșelilor în executarea procedeelor tehnice deja însușite.

După lărgirea sferei de cuprindere și prioritățile metodice în care este folosită pregătirea fizică, aceasta se împarte în:

- a. pregătire fizică generală sau multilaterală;
- b. pregătire fizică specifică.

Pregătirea fizică generală sau multilaterală

Prin pregătirea fizică generală se urmărește asigurarea unei bune capacități de lucru a organismului în timpul efortului, realizându-se simultan intrarea mai rapidă și mai ușoară în forma sportivă, care să poată fi menținută un timp îndelungat.

S. Avram – „Fotbal – Exerciții pentru pregătirea fizică și tactică”,
Ed. Sport-Turism, București, 1980.

Pregătirea fizică generală, asigură:

- dezvoltarea calităților motrice de bază și a capacităților funcționale ale organismului, în general;
- îmbogățește fondul general de deprinderi motrice;
- asigură dezvoltarea armonioasă a indicilor morfo-funcționali ce condiționează practicarea ramuri de sport.

Deși, pregătirea fizică generală are un caracter larg, aceasta se concepe specializată după particularitățile ramurilor de sport. Cu cât acestea sunt mai diferite, cu atât mai diferită este și pregătirea fizică generală. Funcția generală pe care o are acest tip de pregătire fizică este de a asigura transferul pozitiv al antrenamentului spre zona specifică, constituind totodată suport pentru conținutul ulterior al antrenamentului.

Pregătirea fizică generală se realizează cu mijloace și metode cu caracter general sau împrumutate din alte ramuri de sport. De pildă, aruncătorii de greutate, de disc, de suliță, și din alte ramuri și probe sportive, folosesc exerciții cu îngreuieri între 30% și 90% din capacitatea maximă efectuate cu viteză maximă a dezvoltă forța explozivă; schiorii fondești folosesc alergarea; scrimerii și halterofilii folosesc exerciții de suplețe și de îndemânare.

În jocurile sportive se folosesc mijloace de acțiune variate cu adrese din cele mai diferite etc. Aceste mijloace de acțiune sunt alese în conformitate cu cerințele ramurilor de sport, pregătirea fizică generală se „specializează” fără însă a deveni specială.

Pregătirea fizică generală are ponderi diferite în pregătire, în funcție de experiența sportivilor, astfel în instruirea începătorilor, importanța acestora și timpul alocat sunt mult mai mari decât în

pregătirea sportivilor consacrați la care pregătirea fizică se specializează în mod considerabil.

În ce privește locul pregătirii fizice generale în macrociclurile de antrenament menționăm că aceasta are un rol important la începutul perioadei pregătitoare, cu scopul de a asigura dezvoltarea calităților motrice de bază și creșterea posibilităților funcționale ale organismului, în general.

Pe măsură ce se avansează în pregătire, ponderea acesteia se micșorează lăsând loc pregătirii specifice.

Pregătirea fizică generală constituie baza pregătirii fizice speciale, prin care se asigură formarea și dezvoltarea deprinderilor de mișcare specifice fotbalului. În jocul de fotbal efortul nu este uniform și prelungit, alternând cu efortul scăzut.

Pregătirea fizică generală sau multilaterală este o calitate spațio-temporală a mișcărilor, care nu poate fi discutată fără a face referiri și la alte caracteristici temporale ale mișcărilor, cum ar fi:

- tempoul;
- ritmul.

Tempoul reprezintă densitatea mișcărilor pe unitate de timp (număr de pași pe secundă, număr de acțiuni pe repriză, la jocuri și sporturi de luptă etc.).

Deși este strâns legată de tempo, totuși viteza poate fi diferită (de exemplu: viteza de deplasare diferită față de frecvența de alergare deși este o relație precisă între lungimea pașilor și frecvența acestora).

Tempoul mișcărilor depinde de masa corpului sau a segmentelor corpului aflate în mișcare și de momentele de inerție (de exemplu: mișcarea unui braț poate avea un tempo mai crescut decât mișcarea trunchiului sau a corpului întreg).

Ritmul este o noțiune folosită pentru a caracteriza cele mai diferite fenomene și desfășurarea lor în timp. Astfel se vorbește de ritmuri biologice, astronomice de tip circadian (zilnic), hebdomadar (săptămânal, lunar, anual) ritm muzical, al mișcărilor și altele.

Ritmul are drept caracteristică principală: periodicitatea repetării fenomenului, succesiunea intervalelor de timp și accentele rezultate din desfășurarea lui.

Ritmul mișcării definește efectuarea unui efort în timp și spațiu,

precum și raportul dintre aceste două mărimi. Ritmul este prezent în efectuarea oricărui act, acțiune și activitate motrică, fiind o componentă strâns legată de viteză dar și de coordonare, precizie, abilitate etc.

De exemplu efectuarea într-un ritm adecvat cu viteză optimă a unui exercițiu de gimnastică sau a oricărui procedeu tehnic determină cursivitatea și eficiența mișcării respective.

Pregătirea fizică specifică

Pregătirea fizică specifică are un conținut orientat cu precădere spre dezvoltarea capacității de efort specifice unei ramuri de sport, precum și a calităților motrice combinate prioritar și diferențiat implicate determinând în ultimă instanță randamentul specific. În unele ramuri de sport, performanța este strict determinată de nivelul de dezvoltare a unei calități motrice (la haltere-de forță, la canotaj-de rezistență etc), sau al unui complex de calități motrice (jocuri sportive, sporturi de luptă). Pe măsura creșterii măiestriei sportive crește și „greutatea specifică” a pregătirii fizice specifice.

Pregătirea fizică specifică se realizează cu mijloace strict specializate care dezvoltă combinațiile de calități prioritar determinate de particularitățile ramurilor de sport, de grupele musculare angajate în efort de tipul solicitării etc.

În cadrul macrociclurilor de antrenament pregătirea fizică specifică deține o pondere tot mai importantă începând din a doua treime a perioadei pregătitoare (spre sfârșitul etapei pregătitoare de bază și pe tot parcursul etapei precompetiționale). De menționat că preocupările privind pregătirea fizică specifică se menține sub forma exercițiilor cu caracter specific și pe parcursul perioadei precompetiționale.

Între cele două tipuri de pregătire fizică există o strânsă relație (de la general la particular), ambele condiționând randamentul sportivului. Pentru realizarea la nivel superior a pregătirii fizice se folosesc factori suplimentari cum sunt procedeele de refacere (vitaminizare, alimentație, antrenamente la altitudine medie și mare) și aparatură adecvată (simulatoare, trenajoare, etc).

Calitățile motrice

Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului uman. Ele se dezvoltă pe parcursul vieții (până la o anumită vârstă!) dar se pot și „educa” (o influențare, „accelerare” a dezvoltării) prin proces special de instruire.

Cârstea Gheorghe, în „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, împarte calitățile motrice în două categorii:

1. **De bază:** viteza, îndemânarea, rezistența și forța (V.Î.R.F.). Unii autori, pe lângă acestea, mai adaugă mobilitatea și suplețea. Alți autori consideră calități motrice de bază numai viteza, rezistența și forța (deci exclud îndemânarea).
2. **Specifice:** cele implicate în practicarea unor ramuri de sport sau în exercitarea unor profesii, meserii. Ele rezultă din combinația între două sau mai multe calități motrice de bază. (de exemplu: „detenta” este viteză + forță).

Calitățile motrice se dezvoltă și „educă” în funcție de vârstă (pe ansamblu: la cei „mici” se pune accent pe viteză și îndemânare, iar la cei „mari” se pune accent pe forță și rezistență).

Calitățile motrice sunt în strânsă interdependență cu deprinderile și/sau priceperile motrice, interdependență care trebuie să fie corect înțeleasă.

Însușirea deprinderilor și/sau priceperilor motrice necesită un anumit nivel al calităților motrice și influențează acest nivel (prin exersarea realizată în scopul învățării, consolidării sau perfecționării deprinderilor și/sau priceperilor motrice).

La rândul său, orice acționare pentru dezvoltarea calităților motrice, realizată prin deprinderi și/sau priceperi motrice, influențează consolidarea acestor deprinderi și/sau priceperi motrice. Deci, sunt „priorități” și „efecte secundare” pe care nu trebuie să le încurcăm.

În efectuarea oricărui (cu aproximație) act motric (și mai ales exercițiu fizic) sunt implicate toate calitățile motrice de bază, cu pondere diferită. Sunt și unele exerciții fizice „pure” (numai de forță sau numai de viteză, etc.).

Acționarea specială asupra educării unei calități motrice implică și

efecte indirecte asupra celorlalte calități motrice (atenție la „transfer negativ”; numai exercițiile speciale pentru viteză nu dau transfer negativ pentru celelalte calități motrice!).

Există pentru fiecare calitate motrică de bază, un element caracteristic, ca predominantă:

pentru viteză	→	repezițiunea
pentru îndemânare	→	gradul de complexitate
pentru rezistență	→	durata
pentru forță	→	încărcătura

Orice calitate motrică poate fi programată pentru a fi „educată” special în orice perioadă a anului. În procesul de antrenament fiecare calitate motrică își are un loc special de amplasare.

Calitățile motrice specifice jucătorilor de fotbal sunt cuprinse în fiecare acțiune tehnică sau tactică a jocului, conferindu-le acestora, în cazul dezvoltării lor corespunzătoare, elemente de superioritate asupra acelorași acțiuni ale adversarului:

- Ritmul de dezvoltare a calității motrice este inegal, fiind legat de aptitudinile inițiale ale jucătorului, de experiența sa motrică anterioară, de caracteristicile fiecărei calități în parte, precum și de direcțiile de acțiune ale procesului instructiv.
- La baza dezvoltării calităților motrice stă creșterea corespunzătoare a posibilităților morfofuncționale ale organismului.
- Dezvoltarea calităților motrice și în același timp a capacităților funcționale, are loc în condițiile alterării optime a efortului cu odihna, atât în cadrul fiecărei lecții de antrenament, cât și în cel al sistemului general de activități.
- Efortul depus pentru dezvoltarea calităților motrice trebuie să crească treptat în așa fel încât să fie adecvat fiecărui nou studiu al evoluției vitezei, rezistenței forței.
- Creșterea treptată a efortului nu trebuie să fie uniformă, ci să fie marcată ritmic și intercalată cu perioade de eforturi reduse, care au ca scop refacerea potențialului fiziologic și

psihologic.

- Dezvoltarea calităților motrice are un ritm mai accentuat în primele etape ale pregătirii sportive, aceasta încetinind pe măsura apropierii de plafonul relativ al fiecărei calități, specifice jucătorului.
- Între calitățile motrice există o interdependență: orice câștig cantitativ sau calitativ în dezvoltarea unei calități se răstrânge asupra celorlalte, în cele mai multe cazuri în sens pozitiv.

În dezvoltarea calităților motrice, trebuie să ținem seama de modul în care acestea se manifestă în joc, adică de corelarea și influențarea lor reciprocă. O metodă aplicată în vederea dezvoltării unei calități motrice, acționează indirect și asupra celorlalte. Această acțiune poate fi pozitivă, negativă sau neutră.

În antrenamentele de fotbal se utilizează atât metode de dezvoltare generală nespecifică ale calităților motrice generale și specifice care au loc în prezența nenumăratelor variabile ale pregătirii, dintre care esențiale sunt perioada și etapa de antrenament, obiectivele speciale și nivelul valoric al jocurilor.

Mulți specialiști (teoreticieni, metodiști, fiziologi, practicieni, etc.) s-au ocupat de problema calităților motrice. Dintre ei, menționăm pe unii dintre cei mai importanți, ale căror puncte de vedere am încercat să le sintetizăm în cele ce urmează. Este vorba despre: N. A. Bernstein; A. Demeter; A. Dragnea, N. G. Ozolin; C. Florescu - N. Dumitrescu - A. Predescu; Gh. Mitra - Al. Mogoș; I. Șiclovan; D. Hare; T. Ardelean; etc.

Viteza, îndemânarea, rezistența și forța sunt cele patru calități motrice de bază, care în practică nu pot fi separate, fiind permanent într-o strânsă interdependentă și corelație.

Viteza

Viteza (în accepțiunea cea mai largă) se referă în principal la iuțeala sau rapiditatea efectuării mișcării sau actului motric în unitatea de timp.

A. Dragnea – „Antrenamentul Sportiv”,
Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996.

Un jucător de fotbal este rapid când este în stare să rezolve

problemele de joc cu viteză mare. Totuși, definirea vitezei nu este o problemă ușoară.

În literatura de specialitate viteza este definită astfel:

Este capacitatea organismului uman de a executa acte și acțiuni motrice, cu întregul corp sau numai cu anumite segmente ale acestuia, într-un timp cât mai scurt, deci cu rapiditate („repeziciune”, „iuțeală”) maximă, în funcție de condițiile existente.

Viteza jucătorului de fotbal este o aptitudine cu multe fațete. Este vorba de reacție rapidă, startul rapid, viteza de alergare rapidă și exploatarea situațiilor ivite pe parcurs.

Startul exploziv, alergarea rapidă îmbinată cu conducerea controlată a mingii se dezvoltă relativ ușor cu diferite jocuri individuale și de echipă dar, orientării rapide și capacitatea de a lua decizii rapide necesită exersarea unor jocuri speciale.

Trebuie să amintim că în cadrul literaturii de specialitate studiate am întâlnit excluderea vitezei ca termen, de către unii specialiști (puțini la număr); ei îi zic „rezistență de scurtă durată”, punct de vedere cu care nu suntem de acord, aceasta din urmă fiind o formă a rezistenței – „rezistența în regim de viteză”.

La dezvoltarea vitezei se va avea în vedere faptul că, creșterea vitezei de mișcare se produce numai într-o stare de odihnă, de prospețime, ceea ce înseamnă că înaintea unei solicitări a calităților de viteză trebuie intercalată o perioadă de refacere corespunzătoare.

Trebuie să amintim că în cadrul literaturii de specialitate studiate am întâlnit excluderea vitezei ca termen, de către unii specialiști (puțini la număr); ei îi zic „rezistență de scurtă durată”, punct de vedere cu care nu suntem de acord, aceasta din urmă fiind o formă a rezistenței - „rezistența în regim de viteză”.

Formele de manifestare ale vitezei:

- 1) Viteza de reacție**, este dependentă de cele cinci elemente componente:
 - a) apariția excitației în receptor;
 - b) transmiterea pe cale aferentă;
 - c) analiza semnalului – care durează cel mai mult;

- d) transmiterea pe calea eferentă;
- e) excitarea mușchilor.

Reacțiile sunt simple sau complexe.

Reacția simplă se manifestă atunci când răspunsul este dat sub forma unei mișcări dinainte cunoscute și care apare spontan.

Reacția complexă se manifestă mai ales în jocurile bilaterale dar și în alte sporturi unde răspunsul trebuie dat în funcție de acțiunile coechipierilor și adversarilor.

- 2) **Viteza de execuție**, este dată de timpul consumat de la începerea efectuării unui act sau a unei acțiuni motrice până la terminarea acestora. Ea se referă în special la mișcările „singulare”, „separate”.
- 3) **Viteza de repetiție**, este de fapt o variantă a vitezei de execuție și se referă la efectuarea aceleași mișcări într-o unitate sau interval de timp prestabilite. Ea vizează frecvența unei mișcări pe o unitate de timp.
- 4) **Viteza de deplasare**, care este tot o variantă a vitezei de execuție (când este vorba de parcurgerea, prin alergare sau alte modalități, a unui spațiu prestabilit), sau a vitezei de repetiție (când se pune problema cât spațiu, ce distanță se parcurge într-o unitate de timp prestabilă, deci care este frecvența mișcărilor care deplasează corpul individului în spațiu). Această formă de viteză se întâlnește în ramurile sau probele sportive ciclice.
- 5) **Viteza în regimul altor calități motrice**: viteza în regim de forță (numită și detentă); viteza în regim de rezistență; viteza în regim de îndemânare.

Foarte rar, în execuția actelor și acțiunilor motrice se menține o viteză constantă, uniformă. De cele mai multe ori viteza este neuniformă. Atunci când ea crește avem o „acclerație”, iar când ea descrește este vorba de o decelerație.

În execuția actelor și acțiunilor motrice foarte importantă este menținerea vitezei optime, fenomen care se apreciază prin așa numitul „simț al vitezei”, care se corelează cu simțul ritmului și al tempoului.

Viteza este o calitate motrică de bază, care depinde și de tipul de sistem nervos al omului și din această cauză se dezvoltă mai greu

decât celelalte calități.

În domeniul fotbalului nu este vorba de o viteză de deplasare de la un punct fix la altul, ca de exemplu la sprint, ci de la o viteză specifică jocului.

În privința vitezei specifice jocului de fotbal, ne putem referi la mai multe componente:

- alergare în viteză cu mișcări adaptate jocului;
- necesitatea de a executa elemente tehnice rapid și sigur;
- viteza de gândire și combinații tactice specifice, executate rapid cu reacții spontane la intervențiile neprevăzute ale adversarului.

Dezvoltarea vitezei, calitate motrică care asigură jucătorilor de fotbal un randament superior, dozarea eficientă și repartizarea corectă a mijloacelor de acțiune, conform principiului individualizării, sunt factori hotărâtori în antrenamentul modern.

O echipă de fotbal este compusă, în general, din diferite tipuri de jucători, ale căror particularități fac să nu poată fi pregătiți în comun și deci vor fi antrenați în raport cu acestea, fie în mod individual, fie în grupe egale ca valoare și caracteristici. Având înregistrările cu ocazia efectuării normelor de control, antrenorul poate doza efortul indicând tempoul, exercițiile specifice și numărul de repetări.

Se recomandă efectuarea antrenamentului pe teren gazonat, care fiind mai moale menajează mușchii, ligamentele și articulațiile iar accentul trebuie să cadă pe dezvoltarea cu precădere a vitezei de reacție, de execuție și repetiție.

Îndemânarea

Îndemânarea reprezintă o formă de exprimare complexă a capacității de performanță prin învățarea rapidă a mișcărilor noi și adaptarea rapidă la situațiile variate, conform specificului fiecărei ramuri de sport sau al altor deprinderi motrice de bază și aplicative.

A. Dragnea – „Antrenamentul Sportiv”,
Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996.

Este o calitate motrică deosebit de complexă care implică: capacitatea de coordonare a segmentelor corpului sau ale acestuia

în întregime pentru efectuarea unor acte sau acțiuni motrice; echilibru; precizie; orientare spațio-temporală (inclusiv ritm); amplitudine (pe bază de mobilitate articulară, suplețe și elasticitate musculară); ambilateralitate (ambidextrie), etc. Toate acestea trebuie subordonate obținerii unei eficiențe maxime, mai ales în condiții neobișnuite, cu un consum minim de energie.

Îndemânarea primește, după unii autori, și sensul de „**aptitudine de învățare rapidă a unei noi mișcări**” (I.P. Matveev - A.D. Novikov) fiind asimilată cu „**priceperea motrică simplă**”.

Alți autori din domeniul literaturii de specialitate apreciază îndemânarea ca și „capacitatea organismului uman de a restructura și adapta fondul motric disponibil în condiții variate”, fiind asimilată cu „**priceperea motrică complexă**” (N.A. Bernstein; N. Ozolin; V. Hirtz; etc.).

În unele publicații de specialitate este desemnată și prin alți termeni: „abilitate”, „iscusință”, „coordonare a mișcărilor”, „coordonare musculară”, etc.

Formele de manifestare ale îndemânării:

- 1) **Îndemânarea generală**, necesară efectuării tuturor actelor și acțiunilor motrice de către oameni;
- 2) **Îndemânarea specifică (specială)**, caracteristică celor care practică diferite probe și ramuri de sport sau exercită profesii bazate pe efort fizic complex;
- 3) **Îndemânarea în regimul altor calități motrice:** îndemânarea în regim de rezistență; îndemânarea în regim de forță.

Putem numi cu titlu generic „îndemânarea”: „existența în sistem integrator a acestor factori condiționați de: capacitatea de orientare spațială, capacitatea de analiză chinestezică, lateralitatea, echilibru, precizie, ritm, percepții specializate, ambidextrie.” (Mircea Epuran, 1977; Hirtz, 1981). Îndemânarea, în esență, este o calitate fizico-tehnică complexă.

Putem face diferența între un jucător de fotbal îndemânatic și unul înzestrat cu o îndemânare superioară, însă valoarea absolută a lor nu o putem stabili, din lipsa mijloacelor care să aibă un caracter obiectiv, pentru a determina cât mai exact această diferență.

Cu ocazia dezvoltării îndemânării generale, prin exerciții de gimnastică, sau alte mijloace la dispoziție, nu urmărim

automatizarea mișcărilor cu orice preț și în mod mecanic, ci vom determina jucătorul să și gândească.

Exercițiile vor fi legate în așa fel încât el să fie pus în fața unor probleme de timp și spațiu, pentru rezolvarea cărora să aleagă singur soluția cea mai potrivită. Acestea, combinate cu elemente din joc, vor forma exerciții complexe care vor dezvolta, în mai mare măsură, îndemânarea specifică a jucătorilor de fotbal.

Rezistența

Este capacitatea organismului de a depune eforturi cu o durată relativ lungă și o intensitate relativ mare, menținând indici constanți de eficacitate optimă. Deci, este capacitatea psiho-fizică de a depune eforturi fără apariția stării de oboseală (senzorială, emoțională, fizică) sau prin învingerea acestui fenomen de oboseală. Cadrul de dezvoltare a rezistenței se reflectă în capacitatea funcțională ridicată a sistemelor cardio-vascular și respirator, a metabolismului, sistemului nervos, precum și capacitatea de coordonare a celorlalte aparate și sisteme ale organismului.

A. Dragnea – „Antrenamentul Sportiv”,
Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996.

Rezistența presupune și o capacitate ridicată de restabilire a organismului după unele eforturi „obositoare”.

Formele de manifestare ale rezistenței:

- 1) **În funcție de ponderea participării grupelor musculare**, majoritatea specialiștilor domeniului o clasifică în:
 - a) **Rezistență generală:** caracteristică efectuării timp îndelungat a unor acte sau acțiuni motrice care angrenează principalele grupe musculare (aproximativ 70%);
 - b) **Rezistență specifică (specială):** caracteristică depunerii eforturilor pe care le implică probele sau ramurile de sport și unele profesii, cu indici constanți și eficienți de randament.

Această rezistență specifică poate să fie: **locală** (când în efort se angrenează mai puțin de 1/3 din musculatură) și **regională** (când

în efort se angrenează între 1/3 și 2/3 din musculatura organismului uman).

2) În funcție de sursele energetice și durata efortului, rezistența este clasificată în:

- a) Rezistența anaerobă:** specifică pentru eforturile cuprinse între 45 secunde și 2 minute (numite și eforturi de durată scurtă);
- b) Rezistența aerobă:** specifică pentru eforturile care depășesc 8 minute (numite și eforturi de lungă durată);
- c) Rezistența mixtă:** specifică pentru eforturile cuprinse între 2 și 6 minute (numite și eforturi de durată medie), în care pe fondul unor procese de tip aerob apar și unele anaerobe, mai ales spre limita inferioară de efort.

3) În funcție de modul în care se combină cu alte calități motrice, rezistența se clasifică în:

- a)** Rezistență în regim de viteză;
- b)** Rezistență în regim de forță;
- c)** Rezistență în regim de detentă;
- d)** Rezistență în regim de îndemânare;

4) În funcție de natura efortului, rezistența poate fi:

- a)** Rezistență în efort constant;
- b)** Rezistență în efort variabil.

Rezistența calitate de bază, dezvoltată la un înalt nivel, dă posibilitatea jucătorilor de fotbal să execute toate procedeele tehnice și tactice în condițiile de joc, fără eforturi vizibile și fără ca eficacitatea și precizia lor să scadă.

Pe baza rezistenței generale se formează rezistența în regim de viteză, necesară efectuării sprinturilor, țâșnirilor, opririlor, schimbărilor de ritm și de direcție.

Antrenamentul jucătorilor de fotbal trebuie să cuprindă și alergări în viteză maximă, pe porțiuni asemănătoare cu cele din timpul jocului, care să totalizeze 1800-2000m.

În ceea ce privește formele de manifestare, deși majoritatea specialiștilor deosebesc numai rezistența generală și cea specifică, aceasta se prezintă sub mai multe variante, în funcție de modul

particular în care este solicitată în fiecare ramură de sport sau tip de activitate motrică și tipul de oboseală pe care îl provoacă, după cum urmează:

- în funcție de ponderea participării musculaturii corpului rezistența este generală, locală și regională;
- în funcție de specificitatea ramuri de sport sau al altui tip de activitate motrică, rezistența este generală și specifică;
- după sursele de energie care se consumă, rezistența este anaerobă și aerobă;
- în funcție de durata efortului rezistența este de scurtă, medie și lungă durată;
- după modul de combinare cu alte calități motrice, în funcție de solicitările diferite impuse de efortul specific avem: *rezistență-forță*, *rezistență-detentă*, *rezistență-viteză*, tipuri în care celelalte calități se suprapun pe fondul de rezistență.

Rezistența generală se consideră că se manifestă atunci când în activitate este cuprinsă mai mult de $\frac{2}{3}$ din întreaga musculatură a corpului (musculatura unui membru inferior constituie $\frac{1}{6}$ din întreaga musculatură a corpului). Acest tip de rezistență este condiționat de capacitatea funcțională a sistemelor cardio-vascular, a celui respirator și de utilizarea periferică a acestuia.

Rezistența regională se manifestă când în activitate este cuprinsă $\frac{1}{3}$ – $\frac{2}{3}$ din întreaga musculatură a corpului.

Rezistența locală implică cuprinderea în activitate a mai puțin de $\frac{1}{3}$ din întreaga musculatură a corpului. (E. Scherrer și A. Mond, citați de Demeter A. consideră că rezistența locală este manifestată când este angajată în activitate până la $\frac{1}{3}$ din masa musculară totală).

Rezistența generală și specifică, după specificitatea efortului se referă mai mult la o „rezistență de bază” independent de o activitate motrică sau alta. Rezistența specifică sau specială se află în strânsă legătură cu rezistența de tip regional și local (uneori sunt sinonime).

Rezistența aerobă și rezistența anaerobă se definesc în funcție de sursele de energie mobilizate pentru desfășurarea lor.

Rezistența se dezvoltă în momentul când se învinge oboseala și organismul își modifică comportamentul în funcție de această

stare.

Zațiorski distinge patru tipuri de oboseală:

- intelectuală;
- senzorială (la sportivii care practică tirul);
- emoțională (mai ales după mișcările dificile unde intervine frica);
- fizică (provocată de activitatea musculară).

Oboseala fizică este element esențial în educarea rezistenței. În acest scop se consideră esențiali următorii factori:

- intensitatea exercițiului sau gradul de solicitare față de capacitatea maximă;
- durata efortului sau exercițiul programat;
- durata pauzelor sau frecvența anumitor intervale de odihnă;
- caracterul odihnei (activă sau pasivă);
- volumul efortului (număr de repetări, distanțe).

Forța

În esență,

forța organismului uman (și nu cea care constituie o caracteristică de ordin mecanic a mișcării oricărui corp) constă în capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu rezistența externă sau internă, prin contracția uneia sau a mai multor grupe musculare.

A. Dragnea – „Antrenamentul Sportiv”,
Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996.

Formele de manifestare ale forței:

Pe parcursul studierii literaturii de specialitate am descoperit o multitudine de clasificări ale acestei calități motrice, dintre care ne-au atras atenția următoarele:

1) În funcție de participarea grupelor musculare:

- a) **Forță generală**, în care participă prin contracție, pentru învingerea unei rezistențe, principalele grupe musculare ale organismului uman;

- b) Forță specifică (specială),** în care participă prin contracție, pentru învingerea unei rezistențe, doar una sau câteva din grupele musculare ale organismului uman.
- 2) În funcție de caracterul contracției musculare,** forța poate fi clasificată în:
 - a) Forță statică (sau „izometrică”),** când, prin contracție, nu se modifică lungimea fibrelor musculare angajate în efectuarea actului sau acțiunii motrice;
 - b) Forță dinamică (sau „izotonică”),** când prin contracție, se modifică lungimea fibrelor musculare angajate în efort, dacă fibrele se scurtează, pe baza intrării în acțiune a mușchilor agonisti (motori), forța dinamică este de tip învingere iar dacă fibrele se alungesc, intrând în acțiune mușchii antagonisti („frenatori”), forța dinamică este de tip cedare (regim pliometric);
 - c) Forță mixtă,** combinată, când pentru învingerea rezistenței se întâlnesc contracțiile dinamice cu cele statice, alternând într-o succesiune diferențiată în raport cu natura actelor sau acțiunilor motrice.
- 3) În funcție de capacitatea de efort** (în relație cu „puterea” individuală), forța se clasifică în:
 - a) Forță absolută (sau maximă),** manifestată într-o mișcare, independent de greutatea corporală proprie, ea crește odată cu mărirea greutății corporale;
 - b) Forță relativă,** care exprimă valoarea care revine în raport cu greutatea corporală proprie, ea scade odată cu mărirea greutății corporale.
- 4) În funcție de modul în care se combină cu celelalte calități motrice,** ea poate fi:
 - a) Forță în regim de viteză;**
 - b) Forță în regim de rezistență;**
 - c) Forță în regim de îndemânare.**

Forța este una dintre calitățile motrice importante ale jucătorului de fotbal, care determină rapiditatea mișcărilor și viteza de deplasare, reacție și execuție a acestuia și este totodată asociată cu

îndemânarea și rezistența.

În jocul de fotbal, forța prezintă importanță sub următoarele trei forme de manifestare:

1. **forța generală**, ce se referă îndeosebi la mușchii trunchiului, coapsei, umerilor, spatelui și brațelor, grupe care participă la mișcările de lovire a mingii cu piciorul și cu capul, cât și la aruncările de la margine, la conducerea mingii și la lupta corp la corp cu adversarul;
2. **forța de lovire a mingii** necesară pentru pasele lungi și trasul la poartă de la distanță;
3. **forța necesară în acțiunile de marcare a adversarului și de protejare a mingii.**

Suplețea

Suplețea este calitatea care asigură executarea mișcărilor cu ușurință și amplitudine. Ea este condiționată de elasticitatea mușchilor, de mobilitatea articulațiilor și de coordonare.

În fotbal suplețea este necesară în alergări, sărituri, mișcări înșelătoare și execuții neașteptate.

Detenta

Detenta este o calitate complexă, ce rezultă din îmbinarea forței și a vitezei, coordonate în vederea realizării mișcării cu eficiență maximă.

Detenta depinde în principal de următorii factori:

- numărul fibrelor musculare care se contractă simultan (coordonare intra-musculară);
- viteza de contracție a fibrelor musculare active (mobilizarea mai rapidă a fosfaților atât din fibre, cât și din cele roșii);
- capacitatea de contracție a fibrelor musculare (grosimea fibrelor, secțiunii transversale).

Deci, forța maximă determină în mare măsură forța explozivă, dar și un alt tip de forță, numită de unii autori „de demaraj”, care, la rândul ei, influențează detenta.

Dezvoltarea detentei jucătorilor de fotbal diferă de cea a săritorului în înălțime, de exemplu: în timp ce săritorul urmărește să-și ridice centrul de greutate cât mai sus, calculându-și locul de bătaie, jucătorul de fotbal trebuie să se înalțe la momentul potrivit, în funcție de adversar și de traiectoria mingii.

Deci, trebuie dezvoltate în egală măsură forța de desprindere și simțul tempoului, folosindu-se exerciții de detentă generală și specifică.

Mobilitatea

Mobilitatea este calitatea motrică, existentă sau formată în cadrul procesului de antrenament, de a se deplasa cu ușurință de la un loc la altul, sau de a trece de la o stare la alta, pe terenul de joc.

Mobilitatea articulară și suplețea formează un tot unitar atât în procesul de joc, cât și în antrenament, care cu greu pot fi separate în cadrul exercițiilor fizice, sau în aceleora cu caracter tehnico-tactic.

Mobilitatea este capacitatea omului de a efectua, cu segmentele corpului, mișcări cu amplitudini diferite. Aceasta se exprimă în grade, știut fiind că mișcările segmentelor aparatului locomotor fac unghiuri diferite între ele.

Structura și tipul articulației determină natura mișcărilor ce se pot efectua în ele, iar amplitudinea este dependentă în principal de calitatea ligamentelor, tendoanelor și mușchilor. În cadrul acestora elasticitatea musculară are un rol însemnat, deoarece în diverse exerciții efectuate, contracția musculară începe înainte de întindere și deci relaxarea antagoniștilor.

Elasticitatea mușchilor se poate modifica într-o mare măsură prin influența proceselor neuropsihice de relaxare musculară și prin exerciții de întindere de tip stretching.

Se consideră că reducerea elasticității antagoniștilor în mișcările cu amplitudine este determinată de acțiunea reflexă de apărare, de reducere a întinderii prin contracție care opune rezistență mișcării.

Mobilitatea este în interdependență cu cele patru calități motrice de bază arătate mai sus (V.Î.R.F.), fiind influențată de ele, sau influențând asupra fiecărei din aceste calități, pe parcursul manifestărilor lor în joc sau în antrenament.

Pregătirea fizică în perioada pregătitoare de iarnă

Pregătirea de iarnă reprezintă o perioadă de bază a ciclului anual de pregătire și competiție. Durata ei este, în fotbalul românesc, de aproximativ 7-8 săptămâni cuprinzând lunile ianuarie și februarie. Ea este precedată de un concediu de refacere activ sau pasiv, liber sau controlat al jucătorilor în luna decembrie cu o durată de 2 – 4 săptămâni.

Printr-o concluzie generată de experiența multor generații de antrenori, se spune că *„de cum te pregătești iarna, joci tot timpul anului”...!* O concluzie greu de demonstrat dar cu probabilitate adevărată.

Perioada pregătitoare de iarnă constituie o problemă teoretică și practică extrem de controversată. Ea a devenit un fel de „piatră filozofală” a pregătirii.

De-a lungul anilor de stabilitate organizatorică și metodică din fotbalul nostru ea a fost bine conceptualizată de către specialiștii F.R.F. în colaborare cu A.N.E.F.S. și cu Institutele de cercetare sportivă. Ea a devenit un element de concepție metodologică a antrenorilor, adică, un sistem de pregătire bine organizat și fundamentat științific, care fără îndoială a contribuit la afirmarea internațională a jucătorilor și echipelor noastre de club și naționale din ultimii 20-25 ani.

Trăsăturile concepției de abordare a perioadei pregătitoare de iarnă, așa cum **sunt ele definite de către Federația Română de Fotbal**, sunt în principal următoarele:

1. Cu privire la structură, conținut și terminologie

a) **Denumirea perioadei:** *„Perioada pregătitoare de iarnă”*

b) **Structura perioadei:**

- Perioada;
- Etape intermediare;

- Cicluri săptămânale;
- Lecții (ședințe) de antrenament.

c) Parametrii efortului:

- Durata antrenamentului – *Timpul de lucru al unui antrenament*;
- Volumul antrenamentului – *Cantitatea de lucru în unitatea de timp*;
- Intensitatea antrenamentului – *Raportul valoric dintre Efort – Durată – Pauză*;
- Complexitatea antrenamentului – *Gradul de dificultate al lucrului*.

d) Tipul și biochimia efortului:

- Efort aerob (în prezența oxigenului);
- Efort anaerob (în absența oxigenului);
- Efort lactacid (cu producere de acid lactic);
- Efort alactacid (fără producere de acid lactic).

e) Factorii antrenamentului:

- Pregătirea fizică (generală și specifică);
- Pregătirea tehnică (de bază și de joc);
- Pregătirea tactică (de atac – apărare, de colaborare – adversitate);
- Pregătirea psihologică (generală și de competiție);
- Pregătirea teoretică (generală și tactico – concepțională);
- Refacerea după efort.

f) Calitățile motrice

Rezistența

- Generală (cu durată mare, medie, mică);
- Specifică (în regim de joc);
- În regim de viteză și forță;

- În regim de tehnică, tactică și solicitări psihice.

Viteza

- De deplasare, de execuție, de reacție;
- În regim de rezistență – forță;
- În regim de tehnică și tactică.

Forța

- Generală și specifică;
- În regim de rezistență – viteză;
- În condiții de luptă 1 x 1 cu adversarul.

g) Forma sportivă (starea optimă de joc).

h) Jocuri de pregătire:

- Jocuri de reacomodare;
- Jocuri școală – tactice;
- Jocuri de verificare;
- Jocuri de reprezentare;
- Jocuri amicale;
- Jocuri de simulare a adversarului.

i) Probe și teste (fizice, tehnice, tactice):

- De control;
- De stimulare;
- De verificare.

j) Dozarea efortului și a pregătirii realizată de către raportul dintre:

- Efort – odihnă;
- Intensitate – durată – volum;
- Pregătire fizică – tehnică – tactică;
- Stress – relaxare;
- Viteză – rezistență – forță;
- Jocuri și antrenamente;

- Cantonamente și „casă”.

k) Control medical

- De sănătate;
- De adaptare la efort;
- De valorificare a efortului.

2. Cu privire la metodologia perioadei pregătitoare:

Succesiunea activităților inițiale:

a. Analiza turului

b. Control medical

c. Stabilirea lotului

d. Elaborarea de către echipa tehnică și medicală a „planului general al perioadei”, care cuprinde:

- Durata perioadei;
- Structura;
- Obiective de performanță;
- Obiective de antrenament pe factori (Fizic – Tehnic – Tactic - Psihic – Teoretic);
- Obiective pe etape intermediare;
- Pregătirea montană;
- Calendarul jocurilor de pregătire. Turnee;
- Raportul: Intensitate – Durată – Volum – Forma sportivă;
- Dozarea generală, pe etape și cicluri;
- Probe de control;
- Control medical;
- Metode și mijloace de refacere.

3. Cu privire la metodica etapelor

a. Etapa readaptării și pregătirii pentru eforturile maxime:

- Durata: 7- 14 zile

- Dirijarea efortului:
 - antrenamente cu durată medie (60 - 90 min.);
 - volum: 1 - 2 antrenamente / zi;
 - intensitate: 40% - 60%;
 - caracter: fizic - tehnic - teoretic (50 - 40 - 10%)
 - tip de efort: aerob – alactacid;
 - calități motrice: rezistența generală – forță.
- Restricții:
 - evitarea jocurilor și a provocării formei sportive;
 - evitarea eforturilor de intensitate – viteză;
 - evitarea timpului de efort anaerob – lactacid;
 - evitarea solicitărilor mari de forță.
- Element de eficiență: creșterea progresivă a eforturilor;

b. Etapa acumulărilor generale și specifice

- Durată: 4 – 5 săptămâni
- Dirijarea efortului:
 - antrenamente cu durată mică – medie – mare (60 – 120 min.);
 - intensitate invers proporțională cu durată;
 - caracter: fizic – tehnic – tactic (40 - 30 – 30%);
 - volum: 1 – 2 – 3 antrenamente / zi;
 - tip efort: aerob, anaerob – alactacid;
 - calități motrice: rezistență (generală + specifică), viteză (sub toate formele), forță (specifică);
 - jocuri: gradare valorică, 1 – 2 săptămână.
- Elemente de eficiență
 - plasarea în etapă a eforturilor maxime concomitent cu refacerea lor optimă;

- dozarea corectă a jocurilor de pregătire;

c. Etapa eforturilor maxime

- Durata: 7 – 14 zile
- Plasare în perioadă: aproximativ în ciclurile 4 -5;
- Dirijarea efortului:
 - antrenamente cu durata medie – mare;
 - intensitate medie spre mare ;
 - volum 1 – 2antrenamente /zi.
- Elemente de îngreunare: creșterea intensității efortului;
- Tip de efort: aerob + anaerob;
- Calități motrice dominante: viteza – forța;
- Element de eficiență: intensități crescute + refacere optimă;

d. Etapa reducerii eforturilor

- Durata: circa 6 – 8zile
- Plasare: după etapa de solictare maximă;
- Dirijarea efortului:
 - reducerea volumului (1 antrenament/ zi + 1 - 2 zile libere);
 - intensitate mare;
 - durata mică – medie (60 – 90 min.).
- Element de eficiență: optimizarea refacerii și a odihnei.

e. Etapa de producere a formei sportive pentru campionat (conectarea la campionat)

- Durata: 2-3 săptămâni (cicluri săptămânale de campionat);
- Dirijarea efortului:
 - antrenamente cu:
 - durata: medie – redusă (90 – 60 min.);

- intensitate: crescută – medie – mică;
- volum: 1-2 antrenamente / zi + zile odihnă;
antrenamente cu caracter: fizic + tehnic + tactic + psihic;
- tip de efort: aerob – anaerob;
- calități motrice dominante:
 - viteză;
 - viteză – rezistență;
- jocuri de pregătire: 1 – 2 pe săptăm. În ritm de campionat
- Elemente de eficiență:
 - dozarea intensităților crescute;
 - dozarea pauzelor și a odihnei;
 - jocuri de pregătire eficiente;
 - psihologizarea pregătirii jocurilor;
 - programul similar cu cel de antrenament.

Variantele actuale de realizare a perioadei pregătitoare de iarnă

Analizând literatura de specialitate existentă cu privire la acest subiect am ajuns la concluzia că în prezent variantele cele mai practicate în țara noastră sunt:

1. Varianta clasică – Fiziologică (circa 10% dintre antrenori);
2. Varianta competițională (circa 20% dintre antrenori);
3. Varianta combinată (fiziologică + competițională) (circa 20% dintre antrenori);
4. Varianta turneeleor (circa 5% dintre antrenori);
5. Varianta haotică (restul de antrenori).

Conform observațiilor realizate de către specialiști din cadrul Federației Române de Fotbal, reiese că antrenorii noștri, abandonând în cea mai mare măsură varianta normală și fiziologică, au trecut la variante personale de pregătire apropiate

mai mult sau mai puțin de aceasta.

Caracteristicile „variantelor actuale de realizare a perioadei pregătitoare de iarnă” ale antrenorilor de fotbal români:

1. Varianta clasică – fiziologică.

2. Varianta competițională

Principiu: „Pregătirea se face prin jocuri”

Caracteristici:

- Jocul devine metodă și mijloc de antrenament;
- Are loc o adevărată perioadă competițională în pregătirea de iarnă;
- Elementul de forță îl reprezintă modulul foarte la modă: „5 jocuri în 5 zile”;
- Etapa readaptării la efort lipsește;
- Corelația durată – volum – intensitate este întâmplătoare;
- Predomină lucrul tehnic și jocurile;
- Factorul fizic se abordează separat doar ca element de sancțiune;
- Forma este urmărită involuntar la fiecare joc, deși se spune că „rezultatul nu contează”;
- În multe cazuri în această variantă, se obține o formă prematură de joc. Echipa bate tot în ianuarie – februarie și se nu reușește să mai câștige la începutul returului !

Condițiile de eficiență ale perioadei pregătitoare

1. Ritmicitatea eforturilor și activităților

Ritmicitatea: - reprezintă o condiție principală a acumulărilor fizico – tehnico – tactice și a intrării în forma sportivă.

Ea se poate realiza astfel:

- Prin plasarea antrenamentelor în bioritmul favorabil zilnic al jucătorilor;
- Prin repetarea acelorași ore de antrenament în ciclul săptămânal;
- Prin repetarea aceluiași ciclu săptămânal în cadrul etapelor;
- Prin plasarea ritmică a jocurilor în ciclul săptămânal.

Exemplu: un ciclu de tip 3 – 3 – 1 – 3 – 3 – 1 – 0 se menține și se repetă de mai multe ori, după care urmează altul, care și el se menține și se repetă. Firește se schimbă conținutul pregătirii și dozajul.

Observații: aritmicitatea eforturilor, adică haosul eforturilor, repetarea lor aiurea, dereglează ritmurile biologice ale jucătorilor ducând la intrări și ieșiri din formă, imprevizibil.

2. Logica jocurilor de pregătire:

- a. Ritmice;
- b. Crescânde;
- c. Adversari compatibili;
- d. Optime ca număr;
- e. Dozarea strategică a victoriilor și eșecurilor;
- f. Menținerea formației de bază;
- g. Bine organizate material și pregătite psiho – tactic.

3. Refacerea după antrenamente și jocuri:

Forme:

- a. refacere complexă după fiecare antrenament
- b. refacere complexă după fiecare joc
- c. refacere liberă după fiecare ciclu săptămânal
- d. refacere liberă după fiecare etapă (2 – 3 zile)
- e. refacere + fortificare montană
- f. refacere + fortificare în turnee optime

4. Dozarea generală:

Dozarea eforturilor fizice, tehnice, tactice, psihice,

teoretice, a jocurilor, a cantonamentelor, a turneelor, adică CÂT?, CÂND?, și CUM?, se lucrează, se obține, printr-o riguroasă evidență a ceea ce s-a făcut, printr-un continuu control medical, printr-o logică planificare a ceea ce urmează să se facă, precum și pe baza unui dezvoltat „simț metodic” al antrenorului.

Metode de pregătire fizică în fotbalul de performanță

Metodele de pregătire fizică se împart în:

- metode pentru pregătirea fizică generală;
- metode pentru pregătirea fizică specifică;

Metodele pentru pregătirea fizică generală

Metodele de pregătire fizică generale pot fi toate cele utilizate pentru dezvoltarea calităților motrice, îndeosebi a celor care vizează rezistența și forța, precum și cele pentru dezvoltarea fizică și motrică.

Cele care determină însă efectele generale de bază sunt următoarele:

- metoda efortului de durată;
- metoda eforturilor segmentare;
- metoda cu îngreuieri;
- metoda însușirii deprinderilor motrice de bază;
- metoda practicării sporturilor complementare;

Metoda efortului de durată

Efortul de durată reprezintă susținerea prelungită, cu tendință de creștere, a unui lucru fizic, în special a alergărilor, menit să asigure un grad ridicat la efort a marilor funcțiuni ale organismului.

Efectele efortului de durată, mai ales a celui realizat prin mișcări, sunt multiple și ele determină ameliorări ale potențialului fizic, funcțional și organic și în același timp prin intensificarea metabolismului general.

În cadrul alergărilor de durată are loc o optimă satisfacere a

necesității de oxigen, o implicație directă în obținerea unor efecte favorabile de antrenament.

Aceste efecte au făcut ca alergările, după o perioadă în care datorită tendințelor de specificare abuzivă a mijloacelor care au fost neglijate să fie introduse în metodică instruirii.

Unele din reguli care condiționează aplicarea metodei sunt:

- lucru de durată se realizează în etape succesive;
- lucru de durată crește progresiv;
- curba creșterii duratei este în general ascendentă dar este marcată ritmic și de eforturi cu o durată descendentă;
- alergările de durată, folosite pentru menținerea rezistenței generale în perioada competițională au un volum și un tempou moderat;
- între două sau mai multe eforturi de durată se introduc pauze optime de revenire;

Mijloacele prin care se efectuează eforturile de durată sunt diverse, dar în practica pregătirii fotbalistice se găsesc:

- alergări în tempo uniform pe teren plat;
- alergări în tempo uniform pe teren variat;
- mers, alergări pe nisip, zăpadă, și prin apă;

În cadrul acestei metode, elementele de progresie, adică acei factori care determină creșterile de ordin morfologic și dintre seriile de lucru, tinzând în general spre un volum ascendent.

Metoda eforturilor segmentare

Această metodă a fost preluată prin gimnastica de bază și are ca scop dezvoltarea fizică proporțională și multilaterală de bază a tuturor părților și segmentelor corpului.

Sarcinile principale care se urmăresc în pregătirea fotbaliștilor sunt multiple:

- dezvoltarea generală și specifică a segmentelor direct implicate în practica jocului de fotbal;
- educarea coordonării generale;

- dezvoltarea părților și segmentelor superioare ale corpului care nu sunt solicitate prin jocul de fotbal;
- dezvoltarea analitică a grupelor musculare necesare efectuării deprinderilor specifice;
- dezvoltarea mobilității;

Antrenamentul de fotbal a consacrat, în arsenalul mijloacelor sale, unele exerciții generale analitice și complexe, care sunt pregătitoare pentru însușirea deprinderilor tehnice.

Aceasta deseori contribuie la îmbunătățirea corectitudinii de execuție a unor elemente de joc.

Metodica efectuării acestor exerciții impune încadrarea exersării în limitele unor cerințe și anume:

- exercițiile au o pondere mărită în perioada pregătitoare;
- dozarea exercițiilor trebuie să fie optimă;
- selecționarea exercițiilor trebuie să aibă loc conform particularităților de vârstă a jucătorilor;
- intercalarea între execuții și între repetări a unor exerciții de relaxare;
- introducerea de exerciții de stretching;

Metoda cu îngreuieri

Dezvoltarea musculaturii în general și a celei specifice jocului, reprezintă o cerință reală a fotbalului actual.

Această metodă reprezintă o adaptare la specificul și solicitările fotbalului, a mijloacelor utilizate de metoda halterofilului și de cea culturistă, precum și a altor derivate din acestea.

Metoda cu îngreuieri se adresează analitic, general sau selectiv marilor grupe și lanțuri musculare.

Atunci când am aplicat această metodă am ținut cont de unele reguli:

- lucrul s-a efectuat cu îngreuieri;
- dozarea s-a făcut în lucrul pentru dezvoltarea musculaturii în etape și serii;

- prelucrarea grupelor musculare se face echilibrat, cu o pondere sportivă acordată acelor cerute de joc;
- lucrul cu haltera s-a efectuat predominant în perioada pregătitoare;
- exercițiile de forță s-au corelat cu cele de tehnică pentru dezvoltarea unor calități complexe;

Eficiența metodei este dată de folosirea celor mai adecvate sisteme de exerciții, a greutăților optime, în concordanță cu particularitățile individuale ale jucătorilor.

Metoda însușirii deprinderilor motrice de bază

Dintre deprinderile motrice de bază, cele care reprezintă un interes deosebit, și care ajută un fotbalist să se exprime în teren sunt: alergările, săriturile și echilibrul.

Prin efectuarea deprinderilor motrice se dezvoltă calitatea motrică și aceasta la rândul ei amplifică nivelul de execuție al deprinderii.

În studiul efectuat la această lucrare, am ținut cont de unele reguli metodice ale dezvoltării deprinderilor motrice de bază:

- dezvoltarea deprinderilor motrice s-a făcut analitic și global;
- formarea deprinderilor motrice sunt găsite în momentele introductive ale antrenamentului dar sunt prezente și în celelalte părți în funcție de obiectivul propus în antrenament;
- alergarea se efectuează în formele ei concrete;
- echilibrul se impune să fie prelucrat în formele generale cât și legat de manevrarea mingii;
- săriturile au fost combinate cu celelalte calități: detenta și echilibru;

Elementele de progresie în dezvoltarea deprinderilor motrice de bază sunt reprezentate de corecta lor formare pe fondul unei ridicate capacități fizice, de volumul exercițiilor printr-un număr suficient de repetări.

Metoda practicării sporturilor complementare

Solicitările fizice ale altor ramuri de sport determină o ridicare a nivelului general al pregătirii fizice, precum și posibilitatea unor transferuri pozitive de calitate motrice și psihice.

Pentru a realiza scopul dorit, în antrenament recomandăm să se țină seama de următoarele lucruri:

- sporturile complementare să fie practicate predominant în perioadele și etapele de instruire în care se urmărește fundamentarea pregătirii fizice;
- alegerea atentă a jocurilor sportive în raport cu perioada de antrenament, gradul de oboseală al jucătorilor;

Eficiența sporturilor complementare în antrenament îl reprezintă optima alegere și integrare în complexul pregătirii specifice precum și dozarea lor corespunzătoare.

Metodele pregătirii fizice specifice

Metodele pregătirii fizice specifice sunt determinate de componentele specifice (fizice) ale jocului de fotbal. Metodele sunt multiple și diverse dar eu le amintesc pe următoarele:

- metoda alergărilor și săriturilor specifice;
- metoda dezvoltării fizice specifice legate de efectuarea acțiunilor tehnico tactice;
- metoda jocului;

Metoda alergărilor, săriturilor specifice

Alergările și săriturile în diverse variante create de joc, au o structură biomecanică specifică, deosebită de forma lor generală.

Acestea sunt:

- alergări combinate cu manevrarea mingii;
- alergări combinate cu alte activități motrice;

- alergări în sensuri și direcții continuu schimbate;
- sărituri combinate cu lovirea mingii și lupta cu adversarul.

Mijloacele folosite în general în această metodă, sunt:

- alternări de alergări în sensuri și direcții mereu schimbate;
- alergări variate: înainte-înapoi-lateral etc;
- acțiuni tehnice individuale efectuate în alergare, cu schimbarea sensurilor și a vitezei;
- acțiuni tehnico-tactice în doi-trei jucători;
- jocuri cu efectiv redus: trei la trei, patru la patru.

În cadrul antrenamentului pentru pregătirea fizică specifică a fotbaliștilor, recomandăm următoarele:

- alergările și săriturile să se facă combinate cu manevrarea mingii;
- utilizarea jocurilor pe teren redus: doi la doi, trei la trei, patru la patru, în vederea folosirii specifice a alergărilor și săriturilor;
- alergările și săriturile să se execute în prima parte a antrenamentului, atunci când ele se efectuează fără minge și apoi pe parcursul antrenamentului când se efectuează cu minge,
- folosirea specifică a alergărilor și săriturilor nu va exclude exersarea acestora și în formele lor generale, atletice;

Metoda dezvoltării fizice specifice legată de efectuarea acțiunilor tehnico-tactice

Legarea exercițiilor de execuțiile tehnico-tactice de dezvoltare a calităților motrice reprezintă o cerință metodică importantă.

Perfecționarea tehnico-tactică în sine, fără dezvoltarea corespunzătoare a vitezei, rezistenței sau forței face ca acțiunile tehnice sau tactice în joc să nu poată fi realizate înaintea adversarului.

Regulile metodice de care recomandăm a se ține seama în antrenament sunt:

- exersarea elementelor tehnice și tactice și dezvoltarea

calităților motrice să se facă în raport cu nivelul fiecăruia dintre ele;

- pe parcursul instruirii, calitățile motrice vor avea o pondere diferită, solicitările fiind indicate de etapele și obiectivele de instruire, de nivelul general al jucătorilor;
- alternarea eforturilor cu odihna deoarece folosirea acestei metode implică depunerea unor eforturi mari.

Metoda jocului

Metoda prin care se dezvoltă structura de efort asemănătoare celor din joc constă în folosirea mijloacelor de instruire într-o asemenea succesiune și alternanță a solicitărilor, încât să ducă o mai bună realizare a caracteristicilor eforturilor de joc.

În antrenamentul de fotbal noi recomandăm folosirea jocurilor cu efectiv redus, pe teren redus, cu durată redusă sau jocuri cu temă.

Spre deosebire de alte metode, această metodă se realizează nu prin aplicarea ei în „bloc”, într-un anumit moment al antrenamentului ci succesiv în continuare, pe parcursul întregii ședințe de antrenament.

Indicații metodice ale acestei metode de antrenament:

- durata jocului este variabilă, asemănătoare cu a celor care apar în joc și anume: între 1-300 secunde – efort maxim, 1-200 secunde – efort mediu, 2-3 minute – efort redus;
- pauzele de refacere vor avea o durată și ordine indiferentă între 10 – 40 - 60 secunde;
- sarcinile de exersare trebuie să solicite pe cât posibil calități de viteză, rezistență, forță;
- efortul fizic din timpul exersării poate fi realizat prin mijloace specifice, cu pondere sporită pe însușirea tehnică, pe respectarea regulilor de joc etc.

Alternarea inegală a duratei de efort, intensității acestuia și a pauzelor de refacere constituie elementul de progresie al metodei.

Oboseala și supraantrenamentul

De fiecare dată când jucătorii sunt expuși la antrenamente grele, corpurile lor încearcă să se regleze pentru a-și reface echilibrul, în condiții normale, nu este nevoie de mai mult de 24 de ore pentru o refacere completă și o completare a combustibililor energetici.

Totuși, când jucătorii sunt într-o stare de solicitare fizică, cum ar fi antrenament constant de mare intensitate și un program de jocuri grele, se poate ajunge adesea la depășirea capacității lor de reglare și refacere a stării de echilibru.

Nereușita refacerii și regenerării are ca rezultate oboseala.

Dacă se menține o oboseală mare un timp îndelungat, se ajunge la supraantrenament.

Pentru ca antrenorul și jucătorii să înțeleagă ce înseamnă termenul de **supraantrenament**, trebuie să se definească câțiva termeni:

- **Oboseala acută/suprasolicitarea musculară** este rezultatul unui singur microciclu de antrenament. Această formă de oboseală este în general foarte scurtă și durează 1-2 zile sau chiar mai puțin. De obicei, este însoțită de unele dureri musculare, de tulburări de somn și de o predispoziție la alergii.
- **Intensitatea antrenamentului până la limita superioară/suprasolicitare musculară** este indusă de mai multe microcicluri de intensitate mare. Această formă de oboseală ar putea dura mai mult de 2 zile.

Unele simptome includ împotrivirea de a munci, somn neliniștit, lipsa poftei de mâncare, folosirea irațională a energiei, tulburări medii de emotivitate.

- **Suprasolicitarea** este indusă de unul sau mai multe microcicluri de antrenamente deosebit de intense și cu prea puține perioade de refacere.

Această formă de oboseală este, de obicei, de scurtă durată, de câteva zile sau până la 2 săptămâni. Pot apărea sau nu unele suprasolicitări musculare asociate cu această stare.

Suprasolicitarea este, totuși, puțin mai gravă, cu o creștere a ritmului cardiac, o oboseală prematură, o scădere considerabilă a performanțelor și o creștere a setei (în special în timpul nopții).

- **Antrenamentul excesiv** este rezultatul unor microcicluri succesive de suprasolicitări cuplate cu o refacere insuficientă. Această formă de oboseală este de durată mai lungă și ar putea dura timp de săptămâni, până la câteva luni. Sunt modificări organice semnificative care apar în timpul acestei etape de supraantrenament, mai ales sub forma unei slăbiciuni musculare pronunțate.

Această stare poate sau nu poate să fie însoțită de suprasolicitare musculară.

Există trei domenii principale care influențează starea de supraantrenament. Deși fiecare din aceste sisteme este independent de celelalte, ele toate fac parte din construcția corpului uman și sunt corelate unul cu altul.

Oboseala neuro-musculară este oboseala sistemului nervos și rezultă din folosirea antrenamentelor de mare intensitate fără alternanțe cu exerciții de tip aerob de mică intensitate. Acest tip de oboseală provoacă o cădere a motivației jucătorilor, o reacție slăbită de a face exercițiile, scăderea forței musculare și scăderea vitezei de reacție a fibrelor musculare.

Pentru a evita supraantrenamentul, jucătorii și antrenorii trebuie să cunoască simptomele oboselii la diferite tipuri de intensități ale antrenamentului, așa cum le vom prezenta în tabelul următor:

Simptomele oboselii la anumite intensități

	Antrenament de mică intensitate	Antrenament de intensitate optimă	Intensitate până la limita superioară	Intensitate până la o limită care o depășește ușor
Nivel de oboseală	Scăzut	Mare	Epuizant	Epuizant
Culoarea pielii	Ușor îmbujorată.	Îmbujorată.	Foarte îmbujorată.	Paloare timp de câteva zile.
Transpirație	Ușoară spre medie.	Transpirație mare în partea superioară a corpului.	Transpirație mare în partea inferioară a corpului.	Posibilă transpirație.
Calitatea mișcării tehnice	Mișcări controlate.	Pierderea preciziei, inconsecvență, unele greșeli tehnice.	Proastă coordonare, nesiguranță tehnică, multe greșeli tehnice.	Inconsecvență tehnică, lipsă de putere (timp de 24 ore), lipsă de precizie și exactitate.
Concentrare	Normală, jucătorii reacționează rapid la remarcile antrenorului cu maximă atenție.	Slabă capacitate de însușire a elementelor tehnice, atenție redusă.	Concentrare redusă în timp, nervozitate, inconsecvență.	Iraționalitate, incapabil să-și corecteze abilitățile (24-28 ore), incapabil să se concentreze la anumite cerințe.

Statutul la antrenament și sănătate.	Îndeplinește toate cerințele antrenamentului.	Slăbiciune musculară, lipsa puterii, capacitate scăzută de muncă.	Dureri musculare și articulare, dureri de cap și de stomac, senzație de vomă și proastă dispoziție.	Dificultăți de somn, dureri musculare, disconfort fizic, mărirea ritmului cardiac chiar mai mult de 24 ore.
Dorința de antrenament.	Nerăbdător să se antreneze.	Dorește perioade de odihnă și refacere mai lungi, dar încă dorește antrenamente.	Dorește să înceteze antrenamentul, nevoia de odihnă totală.	Lipsa dorinței de antrenament a doua zi, neglijență, atitudine negativă față de cerințele antrenamentului.

Sursele metabolice ale oboselii/suprasolicitarea musculară ar putea avea ca rezultat degradarea musculară, un sentiment de disconfort, dureri musculare și deteriorarea tendoanelor.

Dacă se forțează jucătorii peste această stare de oboseală, ar putea apărea un grad mai mare răniri.

Abuzul de antrenamente de intensitate mare întotdeauna are ca rezultat o creștere a nivelurilor de acid lactic în sânge și în mușchi (oboseala tactică).

Acest lucru ar putea dăuna mecanismului de contracții musculare, având ca rezultat scăderea abilității jucătorului de a fi rapid și puternic. Acumulările de acid lactic reduc, de asemenea, cantitatea de oxigen care trebuie să ajungă la celula mușchiului, afectând abilitatea de joc a jucătorului pe perioade îndelungate de timp.

Oboseala neuro-endocrină apare după solicitarea fizică și/sau mentală, este prea mare, depășind capacitatea jucătorului de a-i face față.

Această oboseală poate provoca creșterea ritmului cardiac, pierderea poftei de mâncare, tulburări de somn, creșterea predispoziției la infecții, scăderea energiei de reacție, pierderea în greutate, creșterea iritabilității și scăderea calității, vitezei și puterii de joc.

O scădere a nivelurilor testosteronului afectează, de asemenea, forța generală de joc, cât și capacitatea normală de refacere dintre microciclurile de antrenament și jocurile care urmează.

Monitorizarea, prevenirea și tratarea în cazul antrenamentului excesiv

Cele mai multe din informațiile disponibile despre oboseală și supraantrenament sunt postfact, adică după ce atleții au trecut prin efectele negative ale programelor de antrenament foarte solicitante.

Puțin se face, totuși, pentru a se preveni suprasolicitarea și pentru a se evita efectiv deteriorarea performanțelor înainte de jocurile importante.

Deseori, antrenorul poate remedia aceasta prin planificarea programelor de antrenament astfel încât munca să fie permanent alternată de refacere.

Antrenamentele ușoare de tip aerob ajută jucătorii să se recupereze mai repede din oboseală, să-și refacă depozitele de energie și să-și relaxeze corpul și mintea, în mod ideal, un joc sau un microciclu obositor de antrenament, intens nu ar trebui să aibă loc înainte ca jucătorii să se fi refăcut din oboseala de la jocul anterior sau de la microciclu precedent de antrenament intensiv.

Indivizii se refac și răspund la antrenament în diferite moduri, chiar atunci când antrenamentul este identic.

De aceea, este la latitudinea antrenorului și jucătorilor să folosească programe personale de antrenament pentru a obține rezultate și pentru a-și da seama de reacția jucătorilor față de antrenament. Această practică ar trebui să aibă loc pe parcursul antrenamentelor tot anul, oferind un răspuns constant la intensitatea și volumul pe care antrenorul le planifică în planul anual.

Cauzele suprasolicitării

Mai mulți factori pot influența viteza de refacere și/sau antrenamentul excesiv. Acești factori sunt aproape întotdeauna rezultatul unui dezechilibru dintre solicitare, rezistența la solicitare și refacere.

O planificare adecvată este, deci, necesară ca un mijloc eficace de a ajunge la concluzii pozitive, în special dacă antrenorul și jucătorii folosesc unele metode de monitorizare a reacțiilor față de antrenament.

Dacă jucătorii continuă să se antreneze și/sau să joace în condiții de oboseală avansată, ei ar putea să ajungă la suprasolicitare.

Pentru a putea avea o imagine mult mai corectă a principalelor cauze care pot să provoace suprasolicitarea fotbaliștilor, vom prezenta în pagina următoare principalele cauze ale suprasolicitării, sub formă de tabel:

Cauzele suprasolicitării

Greșeli la antrenament	Stilul de viață al jucătorului	Mediul social	Sănătate
• Omiterea refacerii; • Solicitare mai mare decât capacitatea organismului; • Creșterea bruscă a solicitării la antrenament după perioade lungi de pauză (odihnă, boală, etc.); • Volum mare de stimuli de intensitate ridicată.	• Ore de somn insuficiente; • Program zilnic neorganizat; • Fumat, băuturi alcoolice, cafea; • Condiții de trai inadecvate (spațiu); • Certuri frecvente cu alte persoane; • Regim alimentar inadecvat; • Viață agitată.	• Responsabilități mari familiale; • Frustrare (familie, persoane mai în vârstă); • Nemulțumire profesională; • Activități profesionale prea solicitante; • Activități prea emoționale (TV, muzică zgomotoasă, etc.).	• Boală, febră mare; • Stări de greață; • Dureri de stomac.

Detectarea suprasolicitării

Rezultatul suprasolicitării este o scădere a capacității de muncă și a eficacității jocului. Antrenorul poate identifica simptomele de suprasolicitare observând remarcile zilnice făcute de jucători la antrenamentele lor zilnice.

Pentru o mai bună identificare a oboselii, ați putea urmări simptomele redată în tabelul următor:

Psihologic	Motor și fizic	Funcțional
• Excitabilitate crescută; • Concentrare redusă; • Irațional; • Foarte sensibil la critici; • Tendința de izolare față de antrenor și membrii echipei; • Lipsa de inițiativă; • Depresie; • Lipsa de încredere; • Voința; • Lipsa puterii de luptă; • Frica de joc; • Predispus să renunțe la un plan tactic sau la dorința de a lupta într-o întrecere.	• Coordonare; • Creșterea tensiunii musculare; • Reapariția greșelilor corectate; • Inconsecvență în efectuarea de mișcări ritmice; • Reducerea capacității de diferențiere și corectare a greșelilor tehnice; • Pregătirea fizică • Scăderea nivelului de putere, viteză și rezistență; • Viteza redusă de refacere; • Scăderea reacției în timp; • Predispoziție la accidente și răniri.	• Insomnie; • Lipsa poftei de mâncare; • Tulburări digestive; • Transpiră foarte ușor; • Scăderea capacității vitale; • Viteza de refacere cardiacă mai îndelungată decât normal; • Predispoziție la infecții ale pielii și țesuturilor.

Mijloace și metode simple de monitorizare și prevenire a suprasolicitării

Jucătorii trebuie să aibă un rol activ în monitorizarea refacerii, cum ar fi un program al antrenamentelor, al meselor, al exercițiilor de întindere, al saunelor, al băilor reci – calde, al tehnicilor de relaxare (PMR, exerciții de respirație, de vizualizare).

Deși sunt numeroase variante pe care antrenorul și jucătorii le pot monitoriza, practica depășește orice metodă care necesită mijloace sofisticate și laborioase pentru promovarea reacțiilor jucătorilor față de antrenamente și jocuri de ligă, în timp ce unele metode par a fi foarte simple, interpretarea lor poate fi uneori mai benefică decât să mergi la un laborator, în cele mai multe cazuri, testările de laborator confirmă doar în detalii mai mari ceea ce s-a determinat folosind simplele grafice și teste de monitorizare.

Fiecare jucător ar trebui să completeze graficele de monitorizare zilnic, în timp ce antrenorul poate folosi metode simple de verificare a stării de refacere a jucătorilor după antrenamente, cum ar fi:

1. Observarea formei jucătorilor, exprimată prin nivelul eficacității la antrenamente sau nerealizarea obiectivelor antrenamentelor.
2. Conștientizarea atitudinii jucătorului. O atitudine conștiincioasă și optimistă în timpul antrenamentului, relații adecvate cu colegii de echipă și în general o reacție pozitivă la complexitatea acțiunilor de la antrenament indică faptul că solicitarea la antrenament este proporțională cu viteza de refacere pentru respectivul jucător.

Răspunsul la o solicitare poate fi prezentat câteodată în modurile cele mai simple.

De exemplu, comunicare directă cu jucătorul.

La începutul unei lecții de antrenament întrebați jucătorul sau jucătoarea: „Cum te simți astăzi?” Dacă răspunsul este: „Am picioarele grele și țepene” sau „Nu mă simt bine” acest lucru trebuie să fie o indicație suficientă că jucătorul nu s-a adaptat favorabil de la antrenamentul din ziua sau zilele precedente sau în

urma jocului.

Limbajul corpului, cum ar fi expresia feței, încovoierea pentru a-și reveni după un efort, o greșeală nouă sau repetată și doar privitul în ochii jucătorului („ochii sunt fereastra lumii interioare a unei persoane”) poate oferi mijloace eficiente de aflare a răspunsului.

Trebuie să fie o chestiune de îngrijorare pentru antrenor dacă își dă seama de problemele emoționale prin care trec jucătorii, cum ar fi o ceartă cu cei mai în vârstă, cu prietenul sau prietena sau cu părinții și stresul provocat de școală și/sau muncă.

Trebuie să se ia măsuri pentru a ajuta jucătorii să-și rezolve aceste probleme astfel încât să nu devină factori negativi în performanța generală sau în bunăstarea jucătorului.

3. Starea de sănătate a jucătorului, monitorizată de doctorul echipei și conștientizată subiectiv de jucător indică viteza de refacere. Un individ epuizat, nerefăcut poate afecta funcționarea normală a întregului sistem.
4. Observarea indicatorilor stării de refacere, cum ar fi: dorința de joc a jucătorului, dorința de a-și depăși performanțele personale, pofta de mâncare, somnul (somm neodihnit > 2 zile la rând) și echilibrul emoțional.
5. Notarea variațiilor în greutate cu +/- 1 kg (sau >3%) într-o perioadă de 24 de ore demonstrează o viteză normală de refacere. Câștigul sau pierderea în greutate peste această cifră de mai sus sugerează fie o solicitare prea mică la antrenament (câștig în greutate), fie o solicitare din care jucătorul nu se regenerează corespunzător (pierdere în greutate).
6. Măsurarea de dimineață a ritmului cardiac în stare de repaus (RC) este un indicator fiziologic important pentru refacere. O diferență mai mare de 8 bătăi pe minut între ritmul cardiac în repaus în poziție culcată și în poziție ridicată reprezintă o viteză scăzută de refacere și în consecință programul de antrenament trebuie modificat.

Intensitatea antrenamentului este mai mult decât un factor care contribuie la suprasolicitare în comparație cu durata antrenamentului, de aceea, scădeți intensitatea antrenamentului (exerciții prea intense) și/sau mențineți același volum și se va micșora efectul de suprasolicitare.

Simptomele durerii musculare

Simptome	Indicații
• Disconfort la atingerea mușchilor.	• Reduceți antrenamentele timp de 2-3 zile
• Disconfort la mers. • Incapabil de așezat pe călcâie fără disconfort.	• Reduceți antrenamentele timp de 7 zile
• Dureri severe. • Mers cu dificultate.	• Reduceți antrenamentele timp de cel puțin 2-3 săptămâni. Nici un joc timp de 2-3 săptămâni.

Tratarea suprasolicitării

Când se identifică o stare de suprasolicitare, antrenamentul trebuie să fie redus sau încheiat imediat, indiferent de cauze.

Dacă starea de suprasolicitare este foarte gravă, în afară de oprirea completă a antrenamentului, jucătorul trebuie să fie protejat de o solicitare socială negativă.

Doctorul și specialistul în antrenamente trebuie să fie consultați de urgență pentru a determina cauza pentru care s-a ajuns în această stare.

În cazul unei stări ușoare de suprasolicitare, când antrenamentul trebuie doar să fie redus, antrenorul nu trebuie să-l oblige pe jucător să facă vreun test, sau să participe la vreun joc. În consecință, antrenamentul de intensitate ridicată trebuie eliminat complet atât din antrenament, cât și din stilul de viață. Trebuie să se ia în considerare o odihnă activă (exerciții ușoare) chiar în cazul unui jucător care este într-o stare de suprasolicitare gravă, deoarece o întrerupere bruscă a antrenamentelor poate fi dăunătoare jucătorului obișnuit să facă exerciții fizice de durată.

Pentru mărirea vitezei de refacere trebuie folosite tehnici specifice de refacere. Se poate trece la modificarea dietei pe durata acestei perioade. Se mărește cantitatea și/sau se folosesc anumite

substanțe nutritive care pot influența procesul de refacere.

De exemplu, în afară de carbohidrați și proteine, grăsimile esențiale au indicat de asemenea, creșterea nivelurilor de melatonină în timpul nopții, care și ea oferă jucătorului o odihnă optimă. În toate cazurile, aderarea strictă la diverse forme de refacere va fi esențială pentru scoaterea jucătorului din această stare nedorită.

În cazul suprasolicitării de solidarizare provocată de emoțiile continue, permanent de înaltă intensitate și suprasolicitare a jucătorilor de fotbal din cauza prea multor jocuri, ar trebui să se folosească tehnici de refacere, ca cele descrise în tabelul de mai jos. Jucătorul ar trebui, de asemenea, să consulte un doctor, un specialist în medicina sportivă și un nutriționist pentru a le cere sfatul profesional.

Refacere, oboseală, supraantrenament și antrenament insuficient

De obicei, antrenorii își apreciază lucrul în funcție de cât de bine își antrenează jucătorii, în timp ce multe dintre elementele antrenamentului sunt, deseori, bine făcute, cei mai mulți antrenori neglijează să acorde atenția cuvenită metodelor și tehnicilor de refacere, deși folosirea tehnicilor de refacere este la fel de importantă ca antrenamentul.

Cu cât jucătorii se refac mai repede după antrenamente sau jocuri, cu atât se poate lucra mai mult, iar nivelurile crescute de antrenamente se traduc printr-un joc mai eficace. De aceea, toți cei implicați în antrenamente ar trebui să-și schimbe mentalitatea referitoare la importanța odihnii și refacerii.

Se pot folosi multe metode și tehnici de refacere în urma oboselii antrenamentului și a jocurilor. Cu cât se înțeleg și se folosesc mai bine aceste tehnici, cu atât se controlează mai bine oboseala și astfel, se previne efectul nedorit al antrenamentului excesiv.

Mulțor jucători li se impune un program foarte încărcat de jocuri, de călătorii și de antrenamente. De aceea, ar trebui să învețe să folosească metodele de a depăși ceea ce micșorează eficiența jucătorilor. Pentru a mări beneficiile antrenamentului și eficiența jucătorilor în timpul jocurilor, ar trebui avut tot timpul în minte lanțul evenimentelor dinainte de joc și după joc:

- antrenare cât de des posibil;
- relaxare sau se ascultă puțină muzică înainte de fiecare joc pentru a elimina oboseala fizică și mentală;
- se joacă jocul și se folosesc tehnicile de refacere pentru a îndepărta oboseala acumulată în timpul jocului.

Folosirea tehnicilor adecvate de refacere accelerează viteza de refacere și revenire, și scade nivelul oboselii și al frecvenței accidentărilor.

De reținut că atunci când jucătorii sunt obosiți, coordonarea lor slăbește și nivelul de concentrare este mai mic și de scurtă durată, și se ajunge la mișcări necontrolate și neeficace, în consecință, șansele accidentărilor pot crește.

Tehnici de refacere

Procesul de refacere este multidimensional, depinzând de următorii factori:

- S-a arătat că vârsta jucătorului afectează viteza de refacere. Jucătorii mai în vârstă (peste 25 de ani) necesită, în general, perioade mai lungi de refacere după antrenamente decât coechipierii lor mai tineri. Similar, jucătorii care sunt mai mici de 18 ani vor necesita perioade mai lungi de odihnă între perioadele de efort excesiv și după o serie de jocuri.
- Jucătorii foarte experimentați se vor reface mai repede, deoarece ei au o adaptare fiziologică la efort mult mai rapidă și o eficiență mai mare a jucătorilor.
- Sexul poate afecta viteza de refacere. Jucătoarele au tendința de a avea o viteză mai mică de refacere. Acest lucru se datorează în principal, diferențelor endocrinologice, mai ales datorită cantității mai scăzute de testosteron, hormonii masculini, care se află în organismul femeilor.

Pentru ca refacerea fiziologică și psihologică de vârf să aibă loc în organismul uman, trebuie să se folosească tehnicile de refacere la anumite intervale de timp, înainte, în timpul și după antrenamente sau jocuri. Ignorarea necesității unei regenerări corespunzătoare poate avea influențe negative asupra antrenamentelor jucătorilor și

asupra capacității lor de joc.

Trebuie evitată folosirea necorespunzătoare a substanțelor, cum ar fi nicotina, cofeina (cafea, ceai, ciocolată și băuturi hidrocarbonate care conțin cafeină după ora 7 p.m.), alcoolul și abuzul de somnifere, etc.

Metode și mijloace de refacere

Înainte de folosirea diferitelor tehnici de refacere, antrenorul ar trebui să lucreze în strânsă colaborare cu doctorii și personalul medical aferent (fizioterapeuți și maseuri). Astfel se poate ajunge la maximum de eficacitate a regenerării jucătorilor prin aplicarea unor anumite tehnici, dar și prin evitarea unor concepții greșite.

Mijloace naturale de refacere:

1. **Activitatea aerobă** – După microcicluri de antrenamente dure sau jocuri dificile și / turnee, faceți 1-2 ședințe ușoare de efort aerob. Astfel, jucătorii vor fi ajutați să elimine mai repede substanțele nocive din organism.

Aceste ședințe vor reumple depozitul de energie mai repede decât o odihnă totală (pasivă).

2. **Terapia prin întindere (stretching)** – Întinderea trebuie folosită nu numai la antrenamentul de încălzire și după antrenamentul de forță, ci și imediat după jocuri. Un mușchi întins este mai flexibil decât un mușchi încordat și face ca îndepărtarea substanțelor nocive să fie mai rapidă, întinderi ușoare, continue, alternate cu masaje, ajută mușchii să-și revină mai repede din accidentările minore.

Este la fel de important ca antrenorul să știe că elasticitatea crescută a mușchilor duce la creșterea rezistenței mușchilor la accidente (vânătași și întinderi musculare), întinderea activă timp de 15-20 de minute înainte de joc îi va pregăti pe jucători să fie apți pentru începerea jocului.

Acest lucru devine și mai important la jucătorii de fotbal pe perioada iernii, deoarece ei joacă în frig, întinderea este importantă mai ales pentru tendoanele care sunt foarte sollicitate în timpul acțiunilor energice. Un tendon puternic și

sensibil va rezista întotdeauna mai bine la efortul la tracțiune și la rupere.

- 3. Odihna totală** – Odihna totală sau pasivă este mijlocul principal de restabilire a capacității de lucru a jucătorilor. Un jucător care are dorința de a avea succes într-un joc de fotbal trebuie să se odihnească 9-10 ore, mai ales noaptea. Să nu adoarmă mai târziu de ora 10.30 p.m.

Se pot folosi mai multe metode pentru a avea un somn relaxant.

Tehnicile de relaxare, un masaj sau o baie caldă înainte de culcare, toate ajută.

Este necesar ca dormitorul să fie întunecat, fără zgomot și cu aer oxigenat (aer proaspăt).

Luați în calcul folosirea apărătoarelor de ochi când dormiți pentru a împiedica pătrunderea luminii în ochi. Treziți-vă la aceeași oră în fiecare dimineață.

Somnul bun din timpul nopții poate fi afectat de:

- Tulburări fizice – neliniște, insomnie, artrită, o durere cronică, astmă și exerciții efectuate cu 3 ore înainte de ora de culcare;
- Dificultăți fiziologice – coșmaruri, depresie, stres, tulburări de anxietate, discuții impresionante sau certuri înainte de culcare, stress permanent;
- Mediu necorespunzător somnului – zgomot, temperatura camerei prea ridicată sau prea scăzută, pat prea tare sau prea moale, păaturi prea ușoare sau prea grele, sforăitul sau agitația în pat a colegului etc;
- Obiceiuri inadecvate pentru somn – prea mult timp petrecut în pat citind sau privind la TV, somn în timpul zilei (mai lung de 1 oră după ora 4 p.m.), program neregulat, neeliminarea substanțelor nocive din organism înainte de culcare.

Pe parcursul antrenamentelor, ca antrenor, trebuie să evitați să vă exprimați emoțiile sau sentimentele negative, cum ar fi frica de joc, nehotărârea și lipsa de voință, deoarece acestea se adaugă la stresul jucătorilor.

Același lucru este valabil și pentru jucători, pentru că ei se pot

afecta reciproc.

Dacă un jucător are asemenea emoții stresante, se va declanșa secreția de hormoni care răspund la stres.

Aceștia la rândul lor provoacă o varietate de probleme fiziologice care pot inhiba creșterea și refacerea țesutului, pot mări tensiunea musculară, pot micșora răspunsul la inflamații și pot afecta coordonarea neuromusculară în timp.

Existența și folosirea vitaminelor și a mineralelor, precum și a stimulenților principali pot avea impact asupra procesului de refacere.

Când jucătorii au competiții în diferite țări sau la diferențe de fus orar mai mari de 3 ore, acest lucru afectează ritmul circadian al organismului.

Unele dintre simptome includ starea de inconfort (letargie, oboseală), pierderea apetitului, oboseală în timpul zilei, tulburări digestive și de somn.

Pentru a se produce o refacere fiziologică și psihologică optimă a organismului uman, trebuie să se aplice tehnicile de refacere la anumite ore înainte, în timpul sau după antrenamente sau după jocuri.

Dacă se ignoră necesitatea unei refaceri adecvate, pot apărea influențe negative asupra jucătorilor la antrenamente și asupra capacității lor de joc.

Mijloace de refacere fizioterapeutice:

Masajul – Masarea sistematică a mușchilor având ca scop relaxarea și îndepărtarea substanțelor toxice adunate în timpul antrenamentului.

Se poate folosi 15-20 de minute înainte de antrenament, 10 minute după dușul de după antrenament și puțin mai mult după o baie fierbinte sau saună.

Fie că este făcut de un maseur profesionist, fie că este un masaj (trebuie să se învețe procedurile), masajul are un efect considerat ca foarte pozitiv asupra jucătorilor prin reducerea tensiunii, furiei, oboselii, stării depresive și de anxietate.

Prin tehnicile specifice, masajul crește circulația sanguină aducând

mai mult oxigen și substanțe nutritive celulelor mușchilor, îndepărtează inflamațiile excesive și înlătură oboseala musculară.

Terapia la cald – Modalitățile de folosire a căldurii apar sub forme diferite, cum ar fi sauna, băile fierbinți și de aburi, precum și împachetări umede la cald.

Baia de abur și sauna au efect atât asupra corpului, cât și a minții. Dușurile fierbinți (36-42⁰C) timp de 8-10 minute relaxează musculatura și îmbunătățește circulația sanguină.

Adâncimea de pătrundere a căldurii, în cazul saunei, este de aproximativ 4 cm, și se stimulează transpirația care înlătură toxinele din organism și îmbunătățește somnul.

Dacă toxinele nu ar fi eliminate, atunci se prelungește starea de oboseală, afectându-se stimularea sistemului nervos central.

Terapia prin căldură nu trebuie să se aplice imediat după antrenament când sunt traume sau când un jucător are febră.

Terapia la rece – Aplicarea de materiale reci, cum ar fi masajul cu gheață folosind împachetări cu gheață, buiotă cu gheață spartă așezată în jurul unui organ rănit sau jetul de apă rece, toate au un efect analgezic (senzația de durere scade).

Cele mai bune rezultate se obțin după folosirea terapiei la rece imediat după antrenament, prin aplicarea ei timp de 15-20 minute.

Nu se folosește terapia la rece când jucătorii au alergii la rece, dureri articulare, greață și stări reumatismale.

Băi reci – calde – Prin alternarea terapiei la rece cu cea la cald, jucătorii beneficiază de acțiunea de „pompare” a mușchilor (vasodilatație sau vasoconstricție) care fac ca sângele să circule prin corp mai repede, furnizând substanțe hrănitoare și oxigen celulelor musculare.

Băile reci – calde alternează dușul rece de 1 minut cu cel fierbinte timp de 5 minute, începând și sfârșind cu rece, pornind de la extremități și apoi tot trupul.

Sunt adecvate pentru rănirile superficiale, pentru relaxarea mușchilor și îndepărtarea toxinelor din corp. La fel ca la celelalte modalități, băile reci – calde pot fi folosite la 1-2 ore după antrenament sau după un joc, acasă sau la o cameră de hotel.

Sauna, masajul cu jet rece, sauna uscată și dușul tradițional sunt accesibile multor jucători. Prin folosirea lor, jucătorii se vor reface

mai repede, vor fi mai energici și pregătiți pentru o altă sesiune de antrenament sau un alt joc.

Refacerea după exerciții

Este necesar ca antrenorul și jucătorii să fie conștienți de timpul care este necesar pentru refacerea combustibililor care degajă energie, cum ar fi ATP/CP (fosfagenul), glicogen intramuscular și alte substanțe metabolice la nivel celular, în circumstanțe extenuante (epuizarea glicogenului, deshidratare sau boală), refacerea acestor combustibili și eliminarea produșilor de catabolism ar putea fi întârziată într-o oarecare măsură, în situații de antrenament normal, refacerea combustibililor și îndepărtarea produselor catabolice secundare necesită o anumită perioadă de timp în funcție de sistemul energetic folosit în timpul antrenamentului sau jocului (ex. acid lactic aerob, anaerob sau acid lactic anaerob).

Cunoașterea în detaliu a perioadei de restabilire a unui combustibil dat este extrem de importantă pentru a se calcula corect intervalul de timp de odihnă între exerciții, seturi, reprize, etc.

Tabelul de pe pagina următoare reprezintă timpul de restabilire necesar pentru fiecare sistem energetic.

Timpul de restabilire pentru 3 sisteme energetice

Proces de refacere	Minimum	Maximum
Refacerea fosfagenului din mușchi (ATP și CP)	2 min.	3-5 min.
Durata eliminării acidului alactic	3 min.	5 min.
Refacerea mioglobinei	1 min.	2 min.
Durata eliminării acidului lactic	30 min.	1 oră

Refacerea fosfagenului (ATP–CP)

Refacerea depozitelor de fosfagen necesită energia care derivă din sistemul de oxigen prin metabolismul carbohidraților și al grăsimilor.

Refacerea fosfagenului este foarte rapidă, 50-70% se restabilește în primele 20-30 de secunde și restul în 3 minute. Deși refacerea

fosfagenului necesită foarte puțin timp, refacerea CP necesită până la 10 minute pentru o refacere totală, în general, durează 2 minute pentru o refacere de 85%, 4 minute pentru 90% și 8 minute pentru 97%.

Refacerea depozitelor intramusculare de glicogen

Mai mulți factori afectează viteza de refacere a glicogenului în mușchi în urma exercițiilor (manipulare substanțelor nutritive din dieta alimentară, în special a carbohidraților).

Alți factori includ intensitatea și durata unei ședințe de tratament sau exerciții (exercițiile de scurtă durată față de exercițiile de lungă durată), în orice caz, înainte de planificarea unor opțiuni de antrenament, antrenorul trebuie să ia în considerare următoarele:

- O oarecare parte de glicogen intramuscular se reface în timp de 2 ore după încetarea exercițiilor, în absența oricăror carbohidrați. Totuși, refacerea nu este totală. O parte din refacerea glicogenului poate avea loc chiar în timp de 30 de minute.
- O dietă bogată în carbohidrați se recomandă pentru refacerea completă a glicogenului în mușchi.
- În primele 5 ore după încetarea exercițiilor s-a dovedit că glicogenul în mușchi se reface cel mai rapid.
- Depozitele intramusculare de glicogen se refac complet în timp de 24-48 de ore prin consumarea unei diete alimentare normale.

Mai mulți factori influențează diferențele de refacere a glicogenului din mușchi. Cantitatea de glicogen consumată în timpul exercițiilor (intermitente față de cele permanente) guvernează unele dintre cerințele de completare a glicogenului (cu cât este mai mare timpul de exerciții, cu atât mai mult carbohidrații se metabolizează).

Îndepărtarea acidului lactic (AL) din mușchi

Îndepărtarea acidului lactic necesită două etape.

Mai întâi se îndepărtează AL din mușchi și apoi se îndepărtează AL din sânge.

Acești factori vor fi influențați de felul activității care se face în perioada de odihnă, dacă un jucător menține o activitate ușoară între exerciții sau efectuează 10-15 minute de exerciții aerobe, o alergare ușoară după antrenament, îndepărtarea AL este de două

ori mai rapidă decât în cazul jucătorilor care au o odihnă total inactivă (pasivă).

Luând în considerare jocurile de ligă extrem de epuizante tipice pentru jocul de fotbal, ar trebui să se folosească orice metodă disponibilă pentru refacerea rapidă.

Cu cât un jucător se reface mai rapid, cu atât mai multă energie va avea pentru jocul următor.

Mijloace permanente de refacere

Un antrenament eficace necesită folosirea mijloacelor de refacere constante, permanente.

Aceste mijloace vor facilita o refacere rapidă după antrenament și va menține, de asemenea, o stare continuă de înaltă capacitate fizică și psihologică pentru realizarea obiectivelor antrenamentului.

Pe scurt, mijloacele permanente de refacere trebuie să includă:

1. O alternare rațională a muncii cu etapele de refacere.
2. O încercare de eliminare a tuturor factorilor de stres social.
3. O atmosferă sănătoasă de calm, încredere și optimism a jucătorilor din echipă.
4. O dietă rațională în conformitate cu etapele de antrenament.
5. Odihnă activă și implicarea în activități sociale plăcute și relaxante.
6. Monitorizarea permanentă a sănătății fiecărui jucător.

Pentru refacerea glicogenului din mușchi, după o activitate sportivă cu intermitențe, un jucător de fotbal va avea nevoie de un anumit timp, astfel:

- 2 ore pentru a restabili 40%;
- 5 ore pentru a restabili 55%;
- 25 ore pentru a restabili 100%;

iar după o activitate sportivă prelungită, permanentă:

- 10 ore pentru a restabili 60%;
- 48 ore pentru a restabili 100%.

Pentru îndepărtarea acidului lactic din mușchi și sânge, un jucător de fotbal va avea nevoie de un anumit timp, astfel:

- 10 min. pentru a îndepărta 25%;
- 25-30 min. pentru a îndepărta 50%;
- 1 oră până la 1 oră și 15 min. pentru a îndepărta 95%.

Antrenare insuficientă

Antrenarea insuficientă sau pierderea rezultatelor muncii jucătorilor, se întâmplă în două situații.

1. Antrenarea insuficientă în timpul meciurilor de ligă.

Etapele competitive extrem de lungi (jocuri în ligă) în cadrul jocului de fotbal, atunci când se neglijează de multe ori antrenamentul, duc la efecte negative asupra jucătorilor în privința rezultatelor muncii lor.

Este și mai evidentă această afirmație la grupurile de tineri jucători care nu au o bază puternică de pregătire fizică.

Efectele negative ale lipsei antrenamentului de întreținere a puterii duc la degradarea proteinelor, făcând ca mușchii să-și piardă din forța lor de contracție și de fiecare dată când descrește forța de contracție a mușchilor, descrește și viteza, puterea de a alerga și rapiditatea de schimbare a direcției.

Trebuie să vă amintiți mereu că orice pierdere a puterii afectează viteza, una din calitățile cele mai importante dorite la jucătorul de fotbal.

2. Antrenarea insuficientă în etapa de tranziție.

Așa cum s-a menționat deja, o tranziție mai lungă de 4-5 săptămâni va avea ca rezultat o pierdere a pregătirii fizice.

Deși mulți jucători îndrăgesc alte activități recreative care sunt importante pentru relaxarea minții și pentru distracție, marea majoritate a acestora au efecte de pregătire fizică neglijabile pentru fotbaliști, care necesită abilități fizice mari pentru a avea o viteză superioară.

Dacă un jucător își permite o tranziție lungă de 6-8

săptămâni, pierderea pregătirii fizice va influența domeniile puterii și ale rezistenței.

Viteza de pierdere a puterii zilnice poate fi cam de 3-4% în prima săptămână, iar capacitatea de rezistență va scădea cu 7% în primele 7-12 zile.

Degenerarea capacității de pregătire fizică va fi mai severă cu cât perioada de tranziție crește peste 4-5 săptămâni care sunt acceptate.

În plus, dacă antrenamentul de pregătire fizică este grav neglijat în timpul perioadei de tranziție, va fi nevoie în jur de 4-5 săptămâni, de o nouă pregătire pentru a recâștiga ceea ce s-ar fi putut menține fără prea mult efort.

În fotbal, ca sport de performanță, această pierdere de 4-5 săptămâni va afecta viteza de creștere a pregătirii fizice de la an la an, scăzând capacitatea jucătorilor de a ajunge la pregătirea fizică dorită.

Viteza și agilitatea sunt afectate mai puțin de antrenarea insuficientă față de alți factori, cum ar fi puterea și rezistența musculară.

Tehnica este importantă atât pentru viteză, cât și pentru agilitate și micile pierderi pot avea efect contrar.

Viteza și agilitatea necesită un nivel înalt de adaptare a celulelor nervoase și pierderea vitezei sau a agilității pot la început fi puse pe seama susceptibilității sistemului nervos, în loc de antrenare insuficientă.

Flexibilitatea este pierdută în proporție de o treime față de cum se câștigă. Se recomandă ca un program de întreținere de două, trei ori pe săptămână să fie inclus în programul anual.

Exercițiile de flexibilitate care durează zece minute pe zi, dacă este posibil, trebuie să facă parte din regimul zilnic al jucătorilor de-a lungul întregului an.

Rezistența cardiovasculară este afectată vizibil de etapele de tranziție îndelungate. Se pare că întreținerea rezistenței cardiovasculare este mai dificilă atunci când se oprește antrenamentul regulat în comparație cu rezistența, puterea, viteza și agilitatea.

Studiile efectuate au arătat că antrenamentul pentru rezistența

cardiovasculară trebuie efectuat de trei ori pe săptămână, orice antrenament mai redus va avea ca rezultat o descreștere a valorilor VO_2 .

Considerații generale despre exercițiul fizic

În realizarea antrenamentului sportiv mijloacele de acționare sunt elemente „cheie” fără de care procesul de antrenament nu poate exista. În acest context este necesar să explicăm noțiunea de „mijloc de acționare” care se referă în principal la exercițiu fizic sau o combinație de exerciții fizice.

Mijloacele de acționare ale antrenamentului sportiv sunt instrumentele cu care se „operează”, se acționează în sport la toate nivelurile sale.

Realizarea obiectivelor antrenamentului sportiv presupune utilizarea unui număr mare de exerciții (mijloace de acționare specifice sportului) de diferite tipuri aplicate în anumite condiții igienice (denumite mijloace asociate) precum și folosirea unor dispozitive, instalații și echipament utilizate în cadrul unor metode sau combinații de metode, toate acestea constituind mijloacele antrenamentului sportiv sau instrumentele sale specifice care au ca scop optimizarea efectelor exercițiilor și a deprinderilor tehnice.

Nu poate exista proces de antrenament fără exerciții fizice, mai precis mijloace de acționare orientate spre un scop precis.

Sinonimul exercițiului fizic este „exercițiul”, prezent și în alte științe (matematică, fizică, muzică, limbi străine, etc.) și reprezintă principala grupă de instrumente didactice. Ele, logic, nu pot lipsi din tehnologia predării și însușirii conținutului disciplinelor respective.

Aceste exerciții, prezentate în manuale și culegeri metodice, sunt concepute în structuri precise, cu rol de a ușura pătrunderea treptată, pe etape rațional concepute, în problematica disciplinelor respective.

Exercițiile sunt „modele” consacrate și standardizate ce au influențe atât pe plan formativ cât și pe plan informativ „înarmându-i” pe subiecți cu instrumente necesare corelării relațiilor existente între diferite fenomene, lecții de antrenament.

În antrenamentul sportiv, în activitatea competițional - sportivă precum și în educația fizică exercițiile fizice se constituie în mijlocul specific de bază, respectiv mijlocul de acționare de bază. Ele sunt modelele operaționale cele mai frecvente, cu care se lucrează, se „operează” în scopul realizării obiectivelor antrenamentului sportiv și bineînțeles a educației fizice la diferitele sale niveluri. Ele structurează, într-o îmbinare optimă, influențele instructiv-educative programate de conducătorul activității.

Pornind de la cea mai generală accepțiune a exercițiului, ca noțiune I. Șiclovan („Teoria educației fizice și sportului”, Editura Sport - Turism, București, 1979, pagina 131) îl definește ca fiind:

repetarea sistematică și conștientă a unei acțiuni în scopul formării sau perfecționării unei priceperi sau deprinderi.

Multe din notele acestei accepțiuni, desigur particularizate, precizează același autor, se potrivesc, sunt valabile și pentru exercițiul fizic:

- și exercițiul fizic este o acțiune, însă cu caracter preponderent corporal;
- exercițiul fizic este repetat în mod sistematic și conștient (deci deliberat conceput și aplicat în mod voluntar în scopul realizării obiectivelor stabilite în activitatea motrică respectivă.

În didactica domeniului nostru, exercițiul fizic este considerat ca fiind cel mai important instrument în proiectarea procesului de instruire.

Citându-i pe Dragnea A. și colaboratorii (2006) putem spune că:

exercițiul fizic face parte din tehnologia predării și a însușirii conținutului educației fizice ...

În educație fizică și în sportul de performanță, *exercițiile fizice se constituie în mijlocul specific de bază*, respectiv mijlocul de acționare de bază.

Putem afirma că exercițiile fizice sunt modelele operaționale cele mai frecvente, cu care se lucrează, se „operează” în scopul realizării obiectivelor educației fizice și sportului la diferitele sale niveluri.

Șiclovan I. (*Teoria educației fizice și sportului*, 1979) definește exercițiul fizic astfel:

o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient, în scopul perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor.

Totodată, același autor, mai dezvoltă o definiție a exercițiului fizic:

repetarea sistematică și conștientă a unei acțiuni în scopul formării sau perfecționării unei priceperi sau deprinderi.

Multe din notele acestei accepțiuni, desigur particularizate, precizează Șiclovan I., se potrivesc, sunt valabile și pentru exercițiul fizic:

- și exercițiul fizic este o acțiune, însă cu caracter preponderent corporal;
- exercițiul fizic este repetat în mod sistematic și conștient (deci deliberat conceput și aplicat în mod voluntar în scopul realizării obiectivelor stabilite în activitatea motrică respectivă.

În Terminologia Educației fizice și sportului (Ed. Stadion, București, 1974), exercițiul fizic este definit ca fiind:

actul motric repetat sistematic care constituie mijlocul principal de realizare a sarcinilor educației fizice și sportului.

Exercițiul fizic nu trebuie înțeles numai ca o repetare stereotipă, ci ca o posibilitate de adaptare permanentă la condițiile interne și externe. În acest context, Dragnea A. și Bota A. (1999) susțin că:

exercițiul fizic nu presupune doar o repetare sistematică, ci și posibilitatea de a construi, de a asambla, pe baza mișcărilor învățate, o conduită motrică proprie subiectului care a asimilat anumite cunoștințe motrice, pe care le exteriorizează apoi sub forma comportamentului motric.

Într-o accepțiune mai generală, Mârza Dănilă Dănuț (Teoria Educației Fizice și Sportului, 2006) spune că exercițiul fizic reprezintă:

acțiunea motrică voluntară, deliberat concepută și sistematic repetată, în cadrul unui proces educațional, organizat sau nu, în scopul realizării unor obiective specifice.

În altă accepțiune, același autor, consideră exercițiul fizic ca fiind un:

instrument didactic în vederea înfăptuirii sistematice a obiectivelor educației fizice și sportului.

După părerea autorilor Ghenadi. V, Grapă F. și Balint Gh. (2002), conceptul de „*exercițiu fizic*” și-a modificat sensul și conținutul în ultimii ani, devenind o activitate foarte complexă, uneori ieșind din sfera influențelor formativ-educative și migrând spre sfera materială a practicanților și managerilor lui.

Având în vedere aceste realități ne-am permis, să elaborăm o nouă definiție a exercițiului fizic:

Prin exercițiu fizic se înțelege o acțiune motrică executată sistematic și conștient cu scopul influențării stărilor: fizice, psihice, motrice, fiziologice, morale spirituale și materiale a oamenilor .

Repetarea exercițiului fizic, într-un mod științific, este condiția fundamentală pentru obținerea eficienței optime pe linia îndeplinirii obiectivelor educației fizice. Prin urmare, repetarea respectivă trebuie însoțită de reguli metodologice riguroase, în funcție de scopurile propuse.

Repetarea exercițiului fizic, într-un mod științific, este condiția fundamentală pentru obținerea eficienței optime pe linia îndeplinirii obiectivelor antrenamentului sportiv și a educației fizice.

Prin urmare, repetarea respectivă trebuie însoțită de reguli metodologice riguroase, în funcție de scopurile propuse.

Exercițiul fizic își are originea în actul motric general al omului, efectuat pentru ca acesta să poată avea o relație optimă cu mediul în care există și activează.

Este, totuși, un act motric special și specializat, numit de mulți specialiști și „gest motric”. De aceea, se justifică și răspândirea expresiilor „gestică motrică” sau „atitudine gestică motrică”.

Problema fundamentală este de a deosebi exercițiul fizic de celelalte acte motrice ale omului. Soluția este simplă dacă evaluarea se realizează prin perspectiva obiectivelor.

Exercițiul fizic presupune în mod clar conștientizare și repetare sistematică, dar în vederea realizării obiectivelor antrenamentului sportiv și a educației fizice.

Orice act motric din agricultură, comerț, industrie, etc. sau din viața cotidiană, cu toate că presupune conștientizare și repetare sistematică nu este un exercițiu fizic deoarece rezolvă în principal alte obiective.

Conținutul depinde, în privința eficienței sale și în analiza care urmează aplicării, de intenția sau scopul în care este practicat exercițiul fizic respectiv.

Toate demersurile teoretice sunt „provocate” pornindu-se de la intenție sau scop și modul în care s-au realizat acestea. Intenția este deliberat concepută și trebuie să fie în concordanță cu obiectivele antrenamentului sportiv și educației fizice. Această intenție, de fapt, diferențiază exercițiul fizic de celelalte tipuri de acte motrice.

Exercițiul fizic, repetat conștient și sistematic, are indubitabil efecte pe toate planurile personalității umane, nu numai pe planurile biologic și motric.

Conținutul exercițiului fizic

Conținutul exercițiului fizic primește două interpretări:

- 1) **„totalitatea elementelor** (mișcărilor globale sau segmentare) **care îl compun”**;
- 2) **„influențele asupra organismului”**, influențe ușor de determinat dacă se au în vedere următoarele:
 - a) să se țină seama că efectele se obțin doar în timp, nu de „azi pe mâine”;
 - b) să se respecte, inclusiv în analiza efectelor, particularitățile colectivelor de subiecți și în consecință prevederile unor documente oficiale (programe, instrucțiuni, etc.);
 - c) să se urmărească toate obiectivele antrenamentului sportiv și implicit ale educației fizice, adică polivalența exercițiilor fizice în scopul realizării obiectivelor specifice.

Conținutul exercițiului fizic este analizat, în mod analogic, și după eficiența sa, după finalitatea realizată.

Între intenție și finalitate trebuie să fie corespondentă, în

perspectiva termenilor de analiză logică.

De aceea, între intenție și finalitate trebuie luate în considerație elementele care reprezintă de fapt esența conținutului exercițiului fizic.

Este vorba de următoarele:

- 1) **Efortul fizic solicitat de actul motric respectiv sau de acțiunea motrică respectivă.** Acesta poate fi foarte bine apreciat prin prisma celor trei elemente specifice (volum, intensitate și complexitate), consemnate în literatura de specialitate și sub denumirea de „parametrii” efortului fizic.
- 2) **Mișcările corpului sau ale segmentelor acestuia.** Aceste mișcări, fiind subordonate scopurilor urmărite, sunt condiționate ca execuție de unele prevederi regulamentare naționale sau internaționale.
În sport sau în activitatea competițional - sportivă predomină prevederile regulamentare internaționale, în timp ce în educația fizică predomină cele naționale.
- 3) **Efortul psihic depus pentru efectuare actelor sau acțiunilor motrice respective.** Nu poate exista efort fizic fără implicarea și unor elemente de efort psihic. Nu se poate contracta nici-un mușchi fără participare psihică, fără participarea scoarței cerebrale, într-o măsură mai mare sau mai mică.

Între cele trei elemente sunt legături foarte strânse.

Ele reprezintă o parte din componentele care intră în procesul instructiv-educativ, alături de mijloacele, metodele și metodologia corespunzătoare, la care se adaugă de la sine înțelesul subiecției, „materia primă”.

Toate determină eficiența activității respective, analizată întotdeauna, așa cum am subliniat mai sus, prin prisma raportului între intenții și finalități.

Forma exercițiului fizic

Unii autori (I. Șiclovan, M. Bârtega, C.I. Bucur, etc.) consideră forma exercițiului fizic ca fiind sinonimă cu tehnica. Alți autori fac diferențiere între formă și tehnică.

Majoritatea specialiștilor domeniului nostru consideră că numai pentru deprinderile și priceperile motrice forma este sinonimă cu tehnica.

După I. Șiclovan, forma exercițiului fizic este „modul particular în care se succed mișcările componente ale fiecărui exercițiu, precum și legăturile ce se stabilesc între acestea de-a lungul efectuării acțiunii motrice în cauză” („Teoria educației fizice și sportului”, Ed. Sport - Turism, București, 1979, pagina 136). Forma este, deci, aspectul exterior, observabil, al unui exercițiu, al unei mișcări.

Pentru aprecierea noțiunii de „formă” a exercițiului fizic se propun mai multe elemente din care am selecționat în acest sens, doar următoarele puncte de vedere:

- Șiclovan propune ca elemente: „poziția corpului în raport cu aparatul sau obiectul de lucru; direcția în care sunt acționate segmentele corpului de-a lungul efectuării mișcărilor; amplitudinea acțiunii segmentelor; relația reciprocă dintre segmentele angrenate în efectuarea mișcărilor; tempoul și ritmul executării mișcărilor; sistemul în care sportivii sunt dispuși în raport cu partenerii și cu adversarii lor, etc.” („Teoria educației fizice și sportului”, Editura Sport - Turism, București, 1979, pagina 136).
- Gh. Mitra și Al. Mogoș (1980) apreciază că trăsăturile fundamentale particulare ale formei exercițiului fizic se referă la: traiectoria mișcării, viteza de execuție, forța de încordare, poziția corpului și a segmentelor. În cadrul traiectoriei (ca fiind linia pe care se înscriu în spațiu mișcările corpului și ale segmentelor) autorii menționați includ: direcția mișcării (înainte, înapoi, etc.), forma mișcării (rectilinie, curbilinie), amplitudinea mișcării.
- Disciplina „Teoria și Metodica educației fizice și sportului” din Academia Națională de Educație Fizică și Sport consideră că în aprecierea formei exercițiului fizic trebuie să se țină seama de următorii factori: poziția corpului și segmentelor (inițială, intermediară, finală), uneori și față de obiect sau aparat; direcția mișcării; amplitudinea și relația între segmente; tempoul mișcării; ritmul mișcării; sistemul de dispunere în spațiul de practicare a exercițiului fizic, în funcție de „adversar” sau de „partener”.

Sintetizând, apreciem că exercițiul fizic are următoarele patru

categorii de caracteristici:

1. spațiale (poziții, direcții, amplitudine, distanță, etc.);
2. temporale (ritm, tempo, durată);
3. spatio-temporale (determinate de vitezele cu care se efectuează);
4. dinamice (determinate de forțele interne și externe care influențează execuția).

Relația între conținutul și forma exercițiului fizic

Între cele două aspecte fundamentale ale exercițiului fizic trebuie să fie o unitate. Forma apare ca un element de legătură între conținut și scop.

Relația între cele două aspecte este de tip dilectic: conținutul are rol determinant, dar forma poate și trebuie să influențeze în mod activ conținutul.

Conținutul nou, de exemplu al jocului de fotbal (în mare viteză, cu participarea aproape a tuturor jucătorilor în fazele de atac și de apărare, etc.) a determinat schimbarea formei de organizare a acțiunilor individuale sau colective și „ieșirea” din sistemele clasice de așezare a jucătorilor pe teren.

Mentținerea unei forme depășite, învechite, în contradicție cu noul conținut este un aspect pe care specialiștii îl denumesc formalism.

Stretching-ul

Entuziasmul actual pentru utilizarea metodei stretching în procesul de antrenament al fotbaliștilor, considerăm noi că nu este o simplă metodă trecătoare. Noi înțelegem în primul rând, că nu ajunge să fie activ din când în când și că trebuie să se facă din exercițiu o disciplină permanentă.

Din fericire, chiar și cele mai rele lucruri au un sfârșit. Anii 1970 s-au caracterizat printr-o schimbare a mentalității specialiștilor implicați în fotbalul de performanță.

Ne vom întreba: ce tangență are stretching-ul cu procesul de antrenament al fotbaliștilor?

Având drept principal scop dezvoltarea mobilității articulare, a supleței, este deosebit de util și necesar în pregătirea fotbaliștilor deoarece, în această ramură sportivă în care forța joacă un mare rol, rigiditatea și lipsa de suplețe nu iartă.

Practicat cu regularitate, înainte și după efortul sportiv, stretchingul „dezleagă” mușchii și previne eventualele traumatisme.

Cei care doresc să-și întrețină condiția fizică prin petrecerea plăcută a timpului liber în mod activ, sunt din ce în ce mai numeroși. Ei trebuie să beneficieze de o informație serioasă.

După cum am afirmat și în pagina anterioară în unele ramuri sportive, printre care și fotbalul, în care forța joacă un mare rol, rigiditatea și lipsa de suplețe nu iartă.

Practicat cu regularitate, înainte și după efortul sportiv, stretchingul „dezleagă” mușchii și previne eventualele traumatisme.

Stretchingul nu prezintă vreo dificultate specifică dar, învățarea și practicarea acestuia trebuie să se bazeze pe o cunoaștere corectă a tehnicilor care îl compun și îl fac un sistem coerent. Practicat greșit, poate să facă mai mult rău decât bine.

Stretchingul practicat corect provoacă o senzație de bine. Este inutil să căutăm să depășim limitele de moment. Dacă veți ajunge la o astfel de depășire acest lucru se va face fără a vă lupta cu voi

înșivă.

Să nu încercați să adaptați la stretching musculatura sau condiția voastră fizică, ar fi inversul la ceea ce ar trebui să se realizeze.

Regularitatea și relaxarea sunt cele două chei ale succesului. Este necesar să se diminueze tensiunea musculară și, plecând de aici, să se favorizeze o mai mare libertate a mișcărilor.

Stretching-ul ca metodă de antrenament este departe de tehnicile care vizează să ofere suplețea cu orice preț împreună cu mulțimea de traumatisme inevitabile pe care le capătă cei ce gândesc că a „forța” este o garanție a reușitei.

Depart de aceste lucruri, stretching-ul este relaxant și lasă o impresie de calm care ușurează controlul mușchilor și tendoanelor, este o activitate „cu măsură” care redă libertatea acestor structuri anatomice atât de importante în jocul modern de fotbal.

Forța, duranța, suplețea temperamentul constituie o combinație specifică a fiecăruia dintre noi. O cunoaștere mai bună a corpului și a nevoilor sale, va oferi prilejul de dezvoltare a tuturor posibilităților. Încetul cu încetul și fără vreun efort periculos, se obține senzația de bine a existenței noastre.

Stretching-ul pentru fotbaliști

Lipsa de suplețe sau categoria de vârstă a jucătorului de fotbal nu reprezintă obstacole pentru utilizarea acestei metode de antrenament. Tehnicile stretching-ului rămân aceleași, că sunteți în formă sau nu, că se lucrează din așezat sau din picioare de-a lungul zilei, indiferent de profesie sau activitatea prestată în timpul zilei (în cazul jucătorilor de fotbal amatori). Toate exercițiile țin seama de această diversitate de obișnuințe și de condiția fizică.

De aceea, stretchingul, metodă „ușoară” este la îndemâna tuturor, fie că sunt persoane sănătoase sau cu nevoi speciale, fie că sunt sportivi de performanță sau practică sportul de plăcere.

Din acest punct de vedere, beneficiile pe care le aduce stretchingul sunt numeroase:

- Reduce tensiunea musculară și ajută să vă integrați rapid la scopurile antrenamentului;
- Evantaiul de mișcări se lărgeste și gesturile, mai bine

coordonate, devin mai libere și mai ușoare, contribuind astfel la asigurarea unei tehnici de lovire a mingii superioare;

- Este un mijloc de prevenire a „clacajelor” și a altor accidente musculare. Din punct de vedere al forței, un mușchi întins în prealabil, rezistă mai bine la efort decât un mușchi „rece”;
- Concentrarea atenției în timpul exercițiului de stretching ajută la înțelegerea mai bună a efectelor;
- Stretchingul permite diminuarea controlului exagerat dar nefast pe care spiritul îl exercită asupra activității corporale. Corpul va sfârși prin a se mișca „în propriul interes” și nu pentru aparențe sau pentru rivalitate;
- Stretchingul stimulează circulația sanguină.

Stretchingul se învață ușor, dar are un mod bun și unul rău de a-l practica.

Întinderea trebuie să se realizeze în condiții de destindere, atenția rămânând concentrată asupra mușchilor care trebuie să lucreze. Devine nefast dacă se realizează într-un mod sporadic sau până când se simte durerea.

Un stretching regulat, corect executat va oferi tuturor mișcărilor o ușurință naturală. Bineînțeles, este nevoie de timp pentru a destinde mușchii contractați, dar starea bună care se obține la sfârșit merită un pic de răbdare.

Pentru a folosi această metodă este obligatoriu să știm câteva din principiile ei de bază.

Pentru a fi mai bine înțeleși vom încerca în cele ce urmează să prezentăm aceste principii:

1) Întinderea simplă

Timpul acordat pentru executarea unei simple întinderi este de 10 până la 30 secunde. Nu forțați! Perseverați numai până când simțiți o tensiune ușoară, apoi relaxați, păstrându-vă poziția. Atunci, tensiunea va dispărea. Dacă nu se întâmplă acest lucru, relaxați puțin câte puțin poziția până când obțineți un grad de tensiune mai confortabil.

Întinderea simplă reduce contracția musculară și pregătește

țesuturile pentru întinderea completă.

2) Întinderea completă

După aceste preliminarii, se trece la întinderea completă. Și în acest caz nu este nevoie să se forțeze. Mișcarea trebuie simțită încetul cu încetul până în momentul în care se simte o nouă ușoară tensiune, păstrând poziția timp de 10 până la 30 secunde. Întinderea completă constituie o excelentă punere în formă și dezvoltă suplețea.

3) Respirația

Respirația trebuie să fie lentă, bine ritmată și controlată.

Atunci când se inițiază o mișcare, controlul respirator trebuie susținut până la încetarea mișcării.

4) Numărătoarea

La început, un bun mijloc de a vă asigura că vă păstrați poziția un timp suficient este acela de a număra secunde afectate fiecărui exercițiu. Curând, veți dobândi „simțul” duratei exercițiului care vă convine fără să trebuiască să efectuați un calcul care să vă distragă atenția necesară efectuării mișcării.

5) Reflexul de întindere

Reflexul nervos protejează mușchii. Dacă fibrele musculare se întind prea repede sau prea mult, se produce un reflex de întindere și mușchiul se contractă pentru a evita să fie distrus.

Această reacție musculară involuntară este de același tip cu gestul care are loc pentru a retrace mâna atunci când brațul atinge un obiect fierbinte.

Dorința de a înainta prea repede, de a forța, provoacă un reflex de apărare și, de asemenea, o înlănțuire de efecte în general nocive. Durerea ce se resimte este rezultatul traumatismului dat de rupturi microscopice ale fibrelor musculare. Acest accident provoacă formarea de țesut cicatrizant în mușchi, care, în mod progresiv, își pierde elasticitatea și devin dureroși.

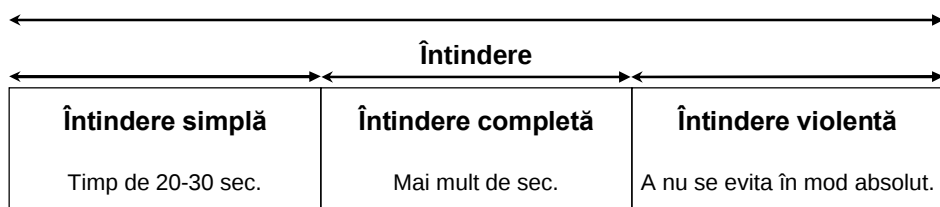
O astfel de față a stretchingului are puține șanse să entuziasmeze pe cineva!

Ideea că „nu se poate câștiga fără durere” este încă larg răspândită în antrenamentul de fotbal.

Adesea școala ne învață să asociem durerea de performanță

fizică: „Cu cât îți faci mai rău, cu atât îți este mai bine”. Uitați aceste sfaturi stupide. Învățați să vă ascultați corpul căci suferința este semnul că ceva nu merge.

Schema următoare are drept scop principal să ofere un rezumat al metodei „ușoare” pe care o preconizăm pentru procesul de antrenament al fotbaliștilor.



Această schemă reprezintă întinderea acceptabilă pentru mușchii și țesuturile dumneavoastră.

Veți descoperi că suplețea se mărește în mod natural pe măsura întinderilor simple sau complete pe care le veți realiza. Regularitatea este esențială ea vă va ajuta să vă depășiți limitele actuale și să vă apropiați de potențialul personal.

Efectele fizice ale stretching-ului la jucătorii de fotbal

Stretching-ul, care trebuie efectuat lent, fără încordare întinde mușchii cât mai mult, pentru a-i face cât mai flexibili. Toate exercițiile de tip stretching (întindere) sunt, de fapt, niște exerciții de încălzire a mușchilor și a întregului corp.

Sistemul modern de antrenament prin stretching implică mai ales mișcări care întind părțile mobile ale mușchilor și articulațiilor.

Spre deosebire de antrenamentul sportiv de încălzire, care utilizează ritmul rapid și destinderea, antrenamentul de stretching întinde părțile corpului încet, astfel încât această acțiune să se sincronizeze cu respirația calmă.

O dată atinsă o întindere musculară maximă, poziția obținută trebuie menținută o anumită durată de timp. Executată corect, întinderea este extrem de eficientă și nu solicită inutil musculatura.

Stretching-ul întinde mușchii, îmbunătățește circulația sanguină, mărește rezistența și flexibilitatea, fortifică organismul.

Angajarea într-un sport dur și extenuant, cum este jocul de fotbal,

fără suficientă pregătire pentru efort, duce în mod inevitabil la accidentări. Tot așa, efectuarea unor exerciții de stretching fără a ține seama de oboseală, de rigiditatea musculară, duce la creșterea oboselii și poate provoca vătămări fizice.

Efectele stretching-ului asupra sistemului muscular

Mușchii corpului omenesc pot fi grupați în două categorii:

- 1. cei voluntari** (ce pot fi controlați în mod conștient);
- 2. cei involuntari** (ce nu pot fi controlați).

Mușchii scheletici, cei care leagă oasele și controlează poziția și mișcarea corpului, sunt formați din fibre musculare lungi, subțiri; ei sunt mușchi voluntari.

Atunci când se contractă izotonic ei apropie cele două capete de inserție ale mușchilor, iar când se contractă izometric mențin întinse aceste capete de inserție. Deși acești mușchi intervin în diferite mișcări, rolul lor principal este de flexie și de extensie a articulațiilor.

Mușchii flexori îndoaie articulațiile, iar cei extensori le îndreaptă, extinzându-le. Ambele tipuri de mușchi lucrează în mod antagonic, de aceea ei poartă denumirea de mușchi antagoniști. Atunci când o grupă musculară acționează într-o direcție grupul de mușchi antagonist realizează mișcarea invers mișcării inițiate.

Mușchii flexori și extensori nu sunt singurii mușchi antagoniști, în aceeași categorie intră mușchii supinatori, care răsucesc închietura mâinii în afară, și cei pronatori, care o răsucesc înăuntru. Chiar atunci când nu se produce nici o mișcare, mușchii flexori și cei extensori lucrează împreună, pentru a menține echilibrul corpului și pentru a-i permite individului să ridice obiecte.

Dat fiind faptul că toți mușchii corpului sunt în tensiune chiar atunci când poziția este cea de inactivitate și că ei se relaxează numai în timpul somnului, devine evidentă importanța unui somn adecvat în prevenirea oboselii musculare.

Excesul de tensiune și de oboseală musculară produce rigiditatea fibrelor musculare. Aceasta, la rândul său, provoacă o nutriție insuficientă prin stagnarea circulației sângelui și a limfei. Pe de altă parte, un exercițiu fizic insuficient reduce metabolismul, micșorând astfel capacitatea de alimentare a țesuturilor musculare, subțind

fibrelor și lipsind mușchii de tonus și forță.

Stretching-ul conferă elasticitate mușchilor și le îmbunătățește alimentarea, stimulând circulația sângelui și a limfei, îngroașă fibrele musculare, mărește forța de contracție și mobilitatea articulațiilor și dezvoltă forța și rezistența musculară.

Efectele stretching-ului asupra sistemului osos

Calciul și alte substanțe nutritive ajung la coloana vertebrală și la toate oasele corpului prin canale mici, numite canale nutritive. Respectivul substanțe, precum și lichidele, sunt esențiale pentru sănătate. De pildă, discurile intervertebrale, formate în proporție de 80% din apă, degenerază și se deformează dacă aprovizionarea cu lichide și cu elemente nutritive este insuficientă.

Pentru a preveni o asemenea degenerare, se impune stimularea circulației și a fluxului substanțelor nutritive, ceea ce va duce la întărirea oaselor.

Stretching-ul produce acest efect prin dezvoltarea elasticității musculare, evitându-se astfel curbarea patologică a coloanei vertebrale, precum și degenerescenta discurilor intervertebrale.

Mai mult, stretching-ul accentuează mobilitatea articulațiilor brațelor și picioarelor, previne artrita și durerile articulare.

Efectele stretching-ului asupra sistemului nervos

Sistemul nervos, ce are ramificații în întregul corp și conectează toate organele interne, poate fi divizat în sistemul nervos central și cel periferic.

Sistemul nervos central, alcătuit din encefal și măduva spinării, formează trunchiul principal, denumit și sistemul cerebrospinal.

Sistemul periferic este alcătuit din toate organele nervoase situate în afara axului cerebrospinal. Sistemul cerebrospinal cuprinde nervii motori, care dirijează orice mișcare, și nervii senzoriali, care sunt responsabili de sensibilitatea la durere, căldură și frig.

Nervii transmit creierului informații privitoare la oboseala musculară. Atunci când ei devin insensibili, informația nu mai circulă; astfel, tulburările musculare pot fi ignorate până când

apare un simptom obiectiv.

Crampele musculare (cârceii), luxațiile, entorsele, întinderile musculare și ligamentare sau rupturile musculare, ligamentare și tendinoase (ex. tendonului lui Ahile, tendonul cvadricipital) suferite de sportivi, nu sunt accidente neprevăzute, ci sunt rezultatul faptului că mușchii devin din ce în ce mai rigizi, iar nervii din ce în ce mai insensibili.

Folosindu-se în mod regulat stretching-ul, se obține elasticitatea mușchilor, ce previne acumularea oboselii și se menține sensibilitatea nervilor.

Stimulând nervii motorii, stretching-ul accelerează transmiterea informației la creier, acționând asupra mușchilor scheletici și mărește unghiul de mobilitatea al articulațiilor.

Programe stretching pentru jucătorii de fotbal

Antrenamentul fotbaliștilor are la bază disciplina și exactitatea. Le cerem să-și exerseze forța, să-și dezvolte puterea la maxim, să-și depășească în mod constant propriile limite. Ca antrenor, ne interesează performanțele unei echipe sau a unui fotbalist și adesea uităm că principalul obiectiv rămâne cel educativ.

Cel mai bun mod de a învăța stretching-ul este de a da exemplu.

Stretching-ul a fost valorificat, în anii din urmă, ca tehnică de prevenire a accidentelor musculare. Chiar și atunci s-a insistat prea mult pe obținerea unei suplețe maxime. Ca antrenori, avem obligația să explicăm jucătorilor de fotbal atunci când lucrează stretching, că acesta este total individual, că nu este vorba de o competiție.

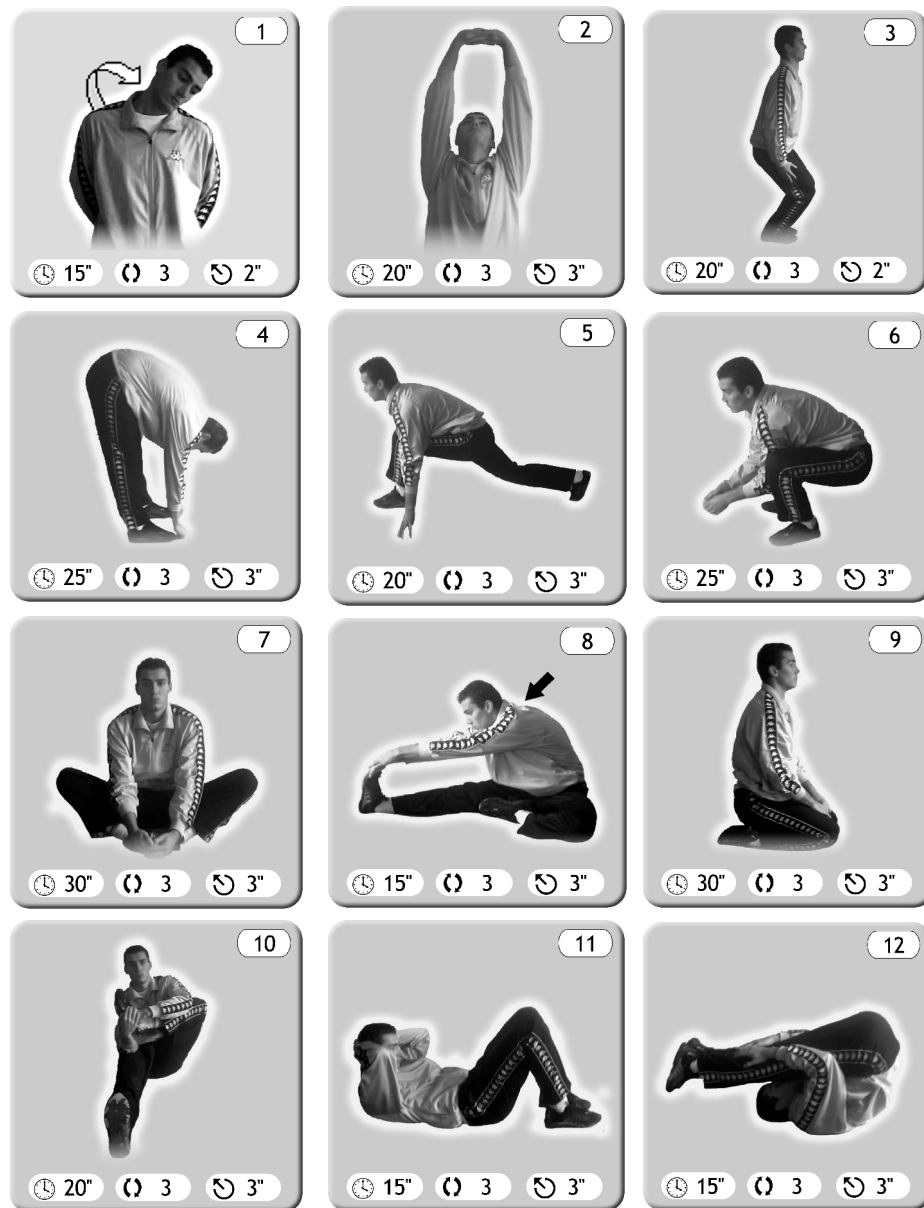
Va trebui să se pună accent nu pe punctul limită al fiecăruia ci pe senzația pe care o determină întinderea. Indicat este să evităm să cerem „suplețe și iar suplețe”, deoarece nu se va obține decât forțare, cu alte cuvinte, o atitudine negativă și serioase riscuri de accidentare.

Specialiștii în stretching recomandă să dezvoltăm ideea că stretching-ul trebuie să fie practicat cu grijă, cu regularitate și într-un sens bun fără a se fixa nici o limită sau normă.

Pe parcursul desfășurării antrenamentelor în care o să utilizați metoda stretching veți avea plăcuta surpriză să constatați o participare conștientă a jucătorilor și chiar descoperirea de către ei a unor poziții stretching.

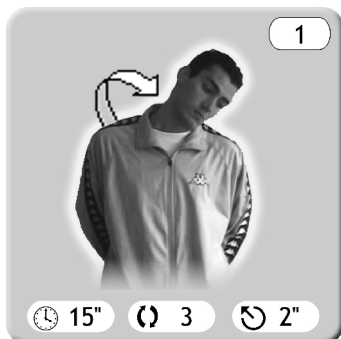
Concluzionând, vom prezenta trei programe de stretching elaborate de noi, programe pe care le recomandăm pentru dezvoltarea mobilității articulare și nu numai a jucătorilor de fotbal.

Program stretching nr. 1



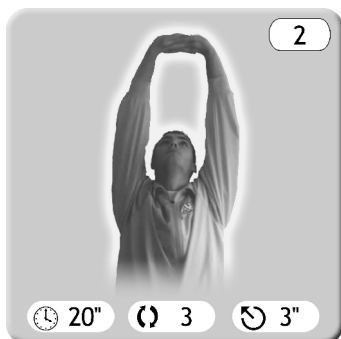
Timp total alocat pentru programul de stretching nr. 1

Timp total întindere:	750 sec. (12 minute și 30 sec.)
Timp total pauze între repetări:	178 sec. (2 minute și 58 sec.)
Timp total program stretching:	928 sec. (15 minute și 28 sec.)



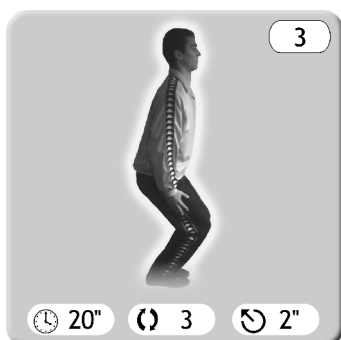
Din stând depărtat, păstrând spatele drept, rotați foarte lent capul, aplecând gâtul așa cum indică desenul.

Puteți să vă opriți în timpul mișcării pentru a întinde mușchii care vi se par contractați în mod deosebit.



Brațele întinse deasupra capului, cu palmele unite și cu fața palmară în sus. Tragem ușor înspre sus și înapoi inspirând profund.

Exercițiul este benefic pentru toți mușchii cuprinși între închietura mâinii și talie.



Din stând depărtat, îndoim ușor genunchii așa cu arată desenul alăturat.

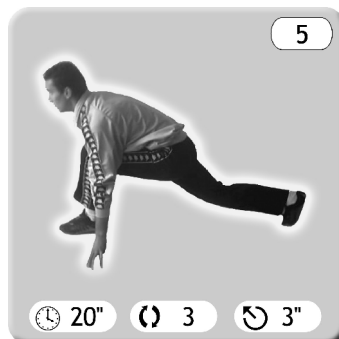
Prin această mișcare se realizează contracția cvadricepsului și relaxarea mușchilor tendinoși.



Din stând, cu labele picioarelor paralele și depărtate la lățimea umerilor și genunchii ușor îndoiiți executați o aplecare lentă înainte, până când simțiți întinderea părții posterioare a coapselor și a articulației genunchilor.

Exercițiu pentru mușchii șoldului: se duce un picior înapoi, genunchiul și laba piciorului în contact cu solul, celălalt picior înaintea (coapsa sprijinind pieptul).

Fără a modifica poziția, coborâți șoldul opus piciorului îndoit ca și cum va-ți sprijini pe el.



Din stând ghemuit cu degetele picioarelor ușor orientate spre exterior (15^0) și distanța între călcâie de 10-30 cm, încercați să păstrați această poziție.

Exercițiul acesta permite întinderea mușchilor gleznei, a mușchilor din regiunea inghinală, a mușchilor spatelui și a tendonului lui Ahile.



Din așezat, cu șezutul pe gazon, cu tălpile unite (vezi desenul), prindem labele picioarelor cu mâinile fixându-le pe sol, iar cu coatele apăsăm regiunea interioară a genunchilor înspre sol.

Exercițiul soliciată mușchii din regiunea inghinală și articulația coxo-femurală.



Din așezat pe gazon cu un picior înaintea și celălalt îndoit în așa fel încât talpa acestuia să fie în contact cu piciorul întins, aplecăm trunchiul spre piciorul întins și încercăm să fixăm cu mâinile glezna.

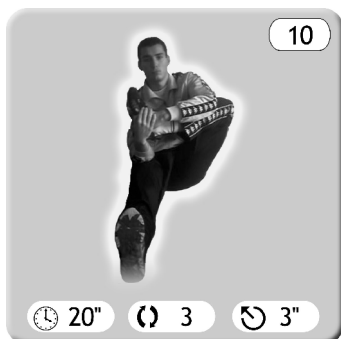




Ne așezăm pe călcâie și încercăm să păstrăm această poziție.

Spatele și brațele relaxate.

Această poziție permite întinderea cvadricepsului, a mușchilor gambei și a articulației genunchilor.



Din așezat, cu șezutul pe gazon, brațele prind o coapsă și o trag spre piept. Celălalt picior rămâne întins pe gazon.

Exercițiul soliciță mușchii din regiunea inghinală și articulația coxo-femurală.



Din culcat dorsal pe gazon cu genunchii îndoiți și tălpile menținute pe sol, se ridică capul cu ajutorul mâinilor.

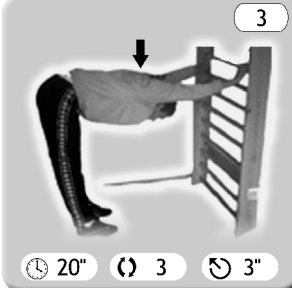
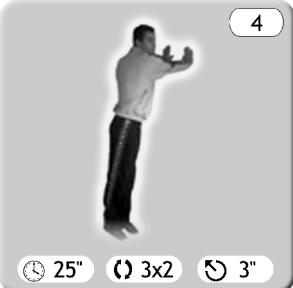
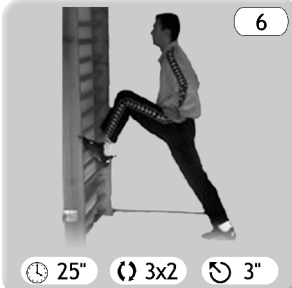
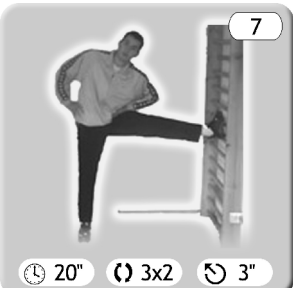
Exercițiul soliciță mușchii din regiunea spatelui, a gâtului și a abdomenului.



Din culcat dorsal executăm o ridicare a picioarelor până ajungem în poziția prezentată în desenul alăturat. Fixăm această poziție cu ajutorul mâinilor.

Această poziție permite întinderea musculaturii abdominale a mușchilor posteriori ai coapselor și ai gambelor.

Program stretching nr. 2

 1 ⌚ 15" ⌛ 3 ⌛ 3"	 2 ⌚ 15" ⌛ 3 ⌛ 3"	 3 ⌚ 20" ⌛ 3 ⌛ 3"
 4 ⌚ 25" ⌛ 3x2 ⌛ 3"	 5 ⌚ 20" ⌛ 3x2 ⌛ 3"	 6 ⌚ 25" ⌛ 3x2 ⌛ 3"
 7 ⌚ 20" ⌛ 3x2 ⌛ 3"	 8 ⌚ 30" ⌛ 3 ⌛ 3"	 9 ⌚ 25" ⌛ 3 ⌛ 2"
 10 ⌚ 20" ⌛ 3 ⌛ 3"	 11 ⌚ 15" ⌛ 3x2 ⌛ 3"	 12 ⌚ 20" ⌛ 3x2 ⌛ 3"

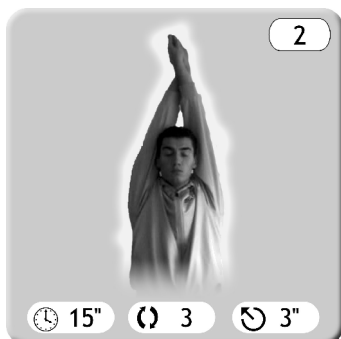
Timp total alocat pentru programul de stretching nr. 2

Timp total întindere:	1125 sec. (19 minute și 15 sec.)
Timp total pauze între repetări:	159 sec. (2 minute și 39 sec.)
Timp total program stretching:	1284 sec. (21 minute și 54 sec.)



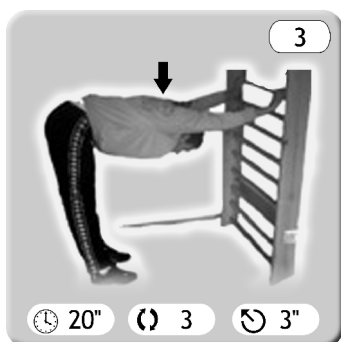
Din stând depărtat, păstrând spatele drept, mențineți capul, încordând gâtul așa cum indică desenul.

Puteți să vă opriți în timpul mișcării pentru a întinde mușchii care vi se par contractați în mod deosebit.



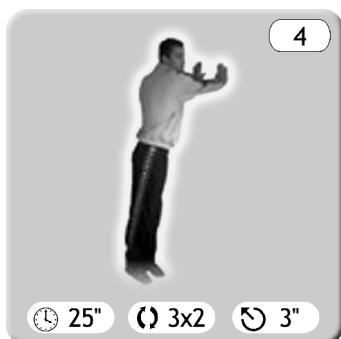
Brațele întinse și încrucișate deasupra capului, cu palmele unite una contra celeilalte. Tragem ușor înspre sus și înapoi inspirând profund.

Exercițiul este benefic pentru toți mușchii cuprinși între închietura mâinii și talie.



Din stând depărtat, cu priza la perete (se folosește un coechipier) îndoim ușor genunchii așa cum arată desenul alăturat.

Efectuați o împingere a bustului înspre sol, influențând astfel musculatura brațelor, a spatelui și a centurii scapulare.



Plasați-vă cu spatele în apropierea unui perete sau a unui gard, având grijă ca labele picioarelor să fie pe aceeași linie cu umerii.

Răsuciți trunchiul astfel încât să atingeți cu ambele palme peretele.

Se repetă și pe cealaltă parte.

Exercițiu pentru mușchii posteriori ai gambei.

Plasați-vă în fața unui perete la o distanță de 30-40 cm. Se duce un picior înainte, îndoit din genunchi, sprijinim antebrațele de perete cu capul așezat pe ele și împingem în călcâiul piciorului rămas în spate până când ajunge pe sol.

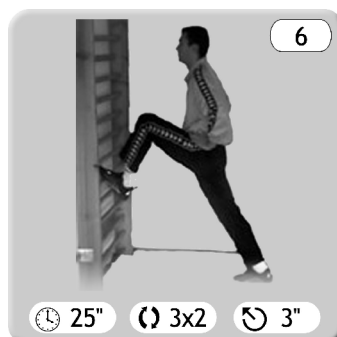
Se repetă și cu celălalt picior.



Puneți talpa unui picior pe un suport stabil (gărduleț) ajungând în poziția prezentată în desenul alăturat.

Întindeți celălalt picior până când talpa va ajunge pe sol. Acum împingeți spre înainte șoldurile până la apariția senzației de durere.

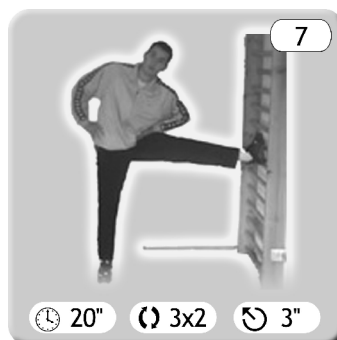
Se repetă și cu celălalt picior.



Din stând cu brațele pe șolduri, ducem un picior pe un suport fix (vezi desenul), și încercăm să ducem umărul din partea piciorului sprijinit la acesta.

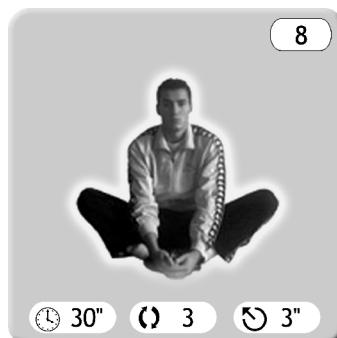
Exercițiul solicită mușchii din regiunea inghinală, mușchii posteriori ai piciorului și articulația coxo-femurală.

Se repetă și cu celălalt picior.



Din așezat, cu șezutul pe gazon, cu tălpile unite (vezi desenul), prindem labele picioarelor cu mâinile fixându-le pe sol, iar cu coatele apăsăm regiunea interioară a genunchilor înspre sol.

Exercițiul solicită mușchii din regiunea inghinală și articulația coxo-femurală.





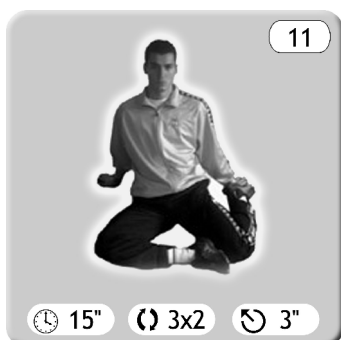
Ne așezăm cu un genunchi pe sol, cu laba piciorului întinsă, celălalt picior flexat sprijină pieptul. Din această poziție punem brațele pe sol și încercăm să împingem umerii înainte.

Exercițiul solicită musculatura spatelui.



Din așezat depărtat, cu șezutul pe gazon și brațele între picioare, se apleacă trunchiul înspre înainte.

Exercițiul solicită mușchii din regiunea inghinală, mușchii spatelui și articulația coxo-femurală.



Din stând pe gazon cu genunchii îndoiți și picioarele menținute pe sol și așezate ca în desen, se ridică capul cu ajutorul mâinilor.

Exercițiul solicită mușchii cvadriceps, mușchii și ligamentele centurii pelviene.

Se repetă și cu celălalt picior.

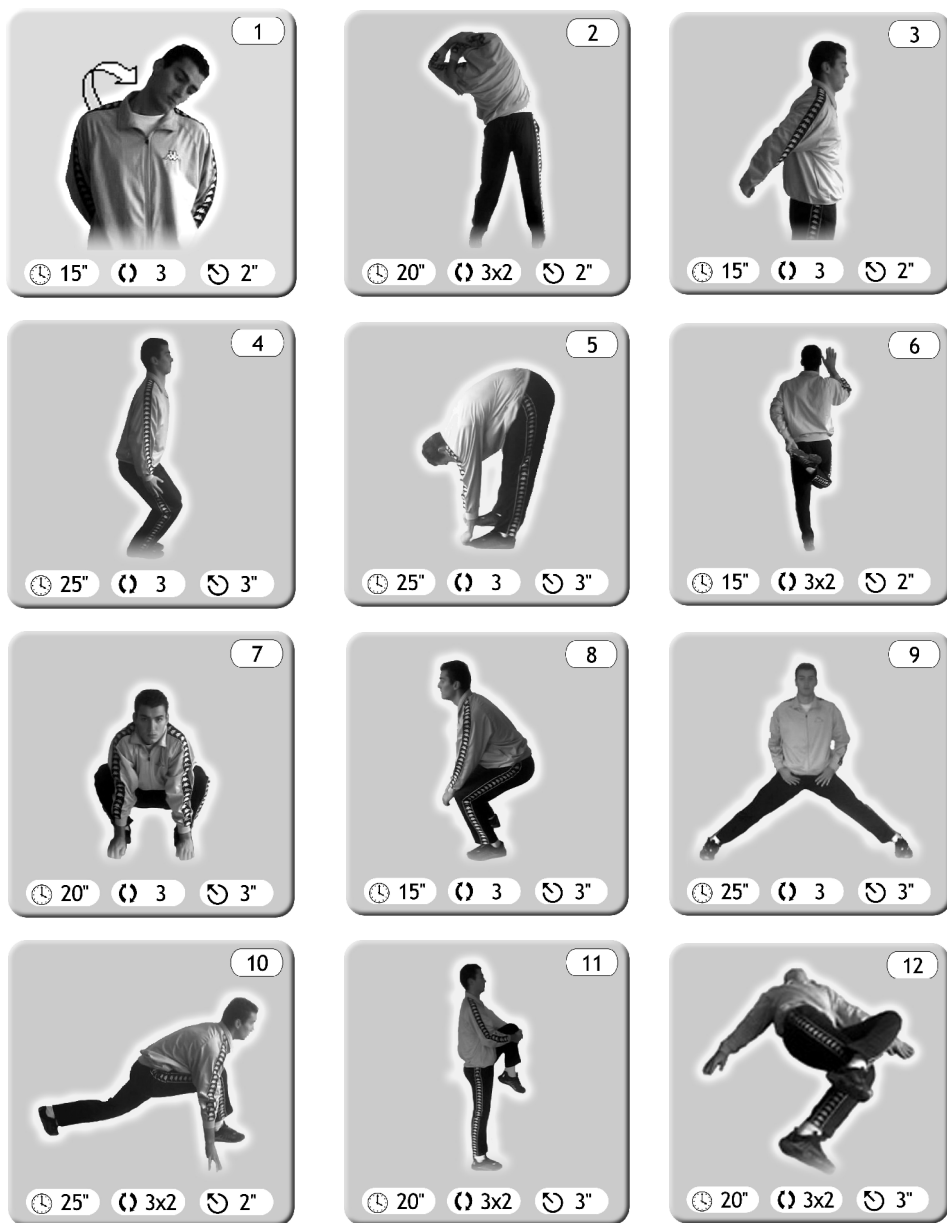


Din culcat dorsal cu mâinile în lateral, genunchii flexați și suprapuși executăm o răsucire a bazinului în partea opusă piciorului ridicat.

Această poziție permite întinderea musculaturii abdominale și a spatelui precum și a articulației bazinului.

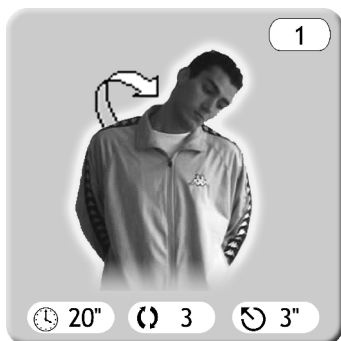
Se repetă și pe cealaltă parte.

Program stretching nr. 3



Timp total alocat pentru programul de stretching nr. 3

Timp total întindere:	1020sec. (17 minut.)
Timp total pauze între repetări:	129 sec. (2 minute și 15 sec.)
Timp total program stretching:	1149 sec. (19 minute și 15 sec.)



Din stând depărtat, păstrând spatele drept, rotați foarte lent capul, aplecând gâtul așa cum indică desenul.

Puteți să vă opriți în timpul mișcării pentru a întinde mușchii care vi se par contractați în mod deosebit.



Din stând depărtat cu genunchii ușor îndoiți, ducem ușor cotul îndoit în spatele capului și apucăm cotul cu brațul opus. Aplecăm trunchiul lateral odată cu tragerea cotului.

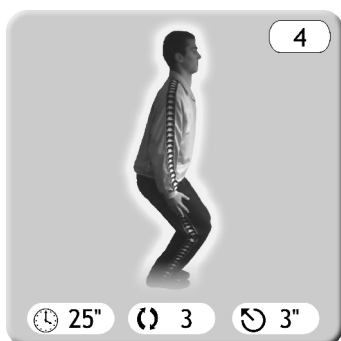
Îndoirea ușoară a genunchilor vă va asigura un bun echilibru.

Se repetă și pe cealaltă parte.



Din stând depărtat, cu degetele mâinilor încrucișate la spate, ridicăm brațele odată cu ducerea pieptului înainte.

Exercițiul este benefic pentru musculatura spatelui și articulația scapulo-humerală.



Din stând depărtat, îndoim ușor genunchii așa cu arată desenul alăturat.

Prin această mișcare se realizează contracția cvadricepsului și relaxarea mușchilor tendinoși.

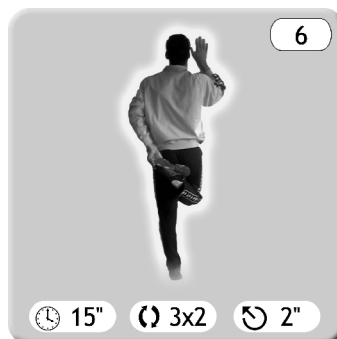
Din stând, cu labele picioarelor paralele și depărtate la lățimea umerilor și genunchii ușor îndoiți executați o aplecare lentă înainte, până când simțiți întinderea părții posterioare a coapselor și a articulației genunchilor.



Din stând, prindeți laba piciorului la spate cu mâna de pe partea opusă, mâna cealaltă fiind întinsă înspre sus pentru echilibru.

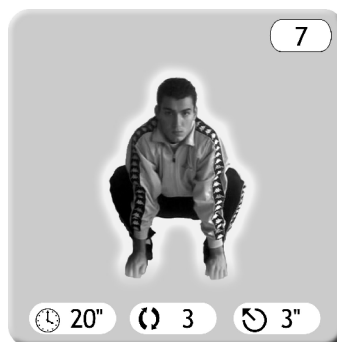
După prindere se execută o tragere a labei piciorului înspre sus, pentru a întinde mușchiul cvadriceps.

Se repetă și cu celălalt picior.



Din stând ghemuit cu degetele picioarelor ușor orientate spre exterior (15^0) și distanța între călcâie de 10-30 cm, sprijinim coatele în regiunea genunchiului și împingem înspre exterior.

Exercițiul acesta permite întinderea mușchilor din regiunea inghinală, a mușchilor spatelui și a tendonului lui Ahile.

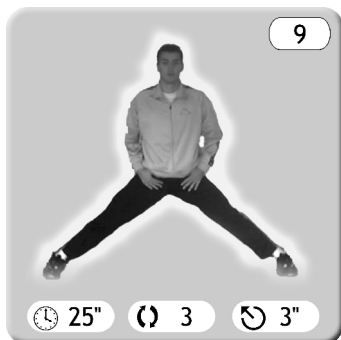


Pentru a vă ridica din poziția anterioară, împingeți înainte bărbia și ridicați-vă păstrând spatele drept și brațele relaxate orientate înspre jos.

Întreg efortul muscular trebuie să fie realizat de mușchii cvadricepși.

Păstrați capul ridicat pentru a nu contracta partea inferioară a spatelui.

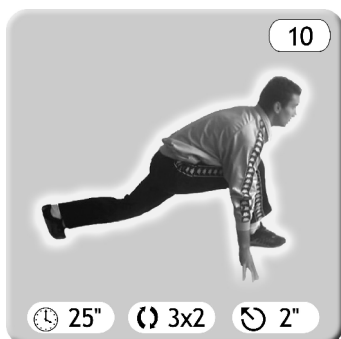




Plecând din poziția stând depărtat, depărtați lent picioarele până când simțiți întinderea mușchilor coapselor.

Acum aplecați-vă și încercați să vă prindeți gleznele cu mâinile.

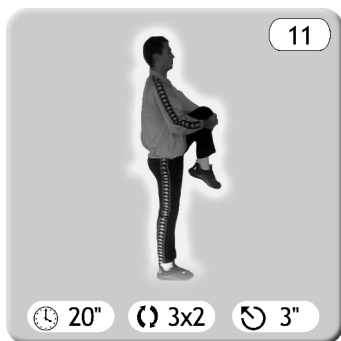
Exercițiul solicită musculatura regiunii inghinale, musculatura posterioară a picioarelor și musculatura părții inferioare a spatelui.



Exercițiu pentru mușchii șoldului: se duce un picior înapoi, genunchiul și laba piciorului în contact cu solul, celălalt picior înainte (coapsa sprijinind pieptul).

Fără a modifica poziția, coborâți șoldul opus piciorului îndoit ca și cum va-ți sprijini pe el.

Se repetă și cu celălalt picior.



Din stând trageți un genunchi la piept unde îl veți fixa cu ajutorul brațelor.

Piciorul de sprijin trebuie să fie perfect întins, iar contactul cu solul trebuie să fie pe toată talpa.

Se repetă și cu celălalt picior.



Din culcat dorsal cu mâinile în lateral, genunchii flexați și suprapuși executăm o răsucire a bazinului în partea opusă piciorului ridicat.

Această poziție permite întinderea musculaturii abdominale și a spatelui precum și a articulației bazinului.

Se repetă și pe cealaltă parte.

Mijloace de acționare pentru pregătirea fizică a jucătorilor de fotbal

Mijloace de acționare utilizate pentru pregătirea fizică a copiilor începători în jocul de fotbal

A. Noțiuni elementare privind școala mersului și a alergării:

1. mers, opriri din mers (*viteză specifică*);
2. mers pe vârfuri, pe călcâie, pe partea internă a labei piciorului, pe partea externă a labei piciorului (*viteză în regim de forță*);
3. joc de glezne (*viteză de repetiție*);
4. pas sărit (*viteză în regim de forță*);
5. pas săltat (*viteză în regim de forță*);
6. trecere din mers în alergare și invers;
7. alergare cu genunchii sus, alergare cu călcâiele la șezută (*viteză de repetiție*);
8. alergare șerpuită (*viteză specifică*);
9. din alergare: opriri, porniri, ocoliri, alergare șerpuită, pas vioi, trecere din alergare în mers (*viteză specifică*);

B. Școala alergărilor și a săriturilor specifice jocului de fotbal:

10. mers înainte – înapoi, lateral cu pas adăugat, lateral cu pas încrucișat, pe vârfuri și pe călcâie;
11. din mers înainte, rostogoliri înainte în ghemuit, ridicare – alergare ușoară – rostogoliri înainte – alergare;
12. deplasare laterală dreapta – stânga (pe toată lățimea terenului), cu pași încrucișați și cu pași adăugați;
13. deplasare cu spatele (3-5 metri), cădere pe spate, ridicare;
14. deplasare dreapta (3-5 metri), deplasare stânga (3-5

metri);

15. alergare, săritură cu desprindere pe un picior sau pe două picioare;
16. din alergare ușoară, la semnal deplasare 3-5 metri cu față, cu spatele, cu pas adăugat, cu pas încrucișat;
17. sărituri ca mingea, la semnal alergare;
18. pe perechi față în față: "jocul cocoșului";
19. pe perechi față în față deplasări laterale, înainte, înapoi, la semnal: sărituri cu desprindere pe două picioare;

C. Dezvoltarea simțului mingii și a plăcerii de a se juca cu mingea (îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteză în regim de mobilitate - elasticitate);

20. rostogolirea mingii cu talpa, înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;
21. rostogolirea mingii cu partea internă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;
22. rostogolirea mingii cu partea externă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;
23. combinații de rostogoliri ale mingii, la alegere, static;
24. combinații de rostogoliri ale mingii, la alegere, din ușoară deplasare;

D. Jocuri de mișcare specifice jocului de fotbal (îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteză specifică);

25. Vânătorii la pândă

Jucătorii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roșie și albă), se așează pe două rânduri, față în față, la o distanță de 10 - 15 metri și fiecare jucător primește câte un nume al unui animal sălbatic. Aceleași nume vor fi repartizate și jucătorilor de pe rândul opus. La mijlocul distanței dintre ei se așează 3-5 mingi pe aceeași linie.

Antrenorul strigă 2-4 nume de animale și indică o echipă (de exemplu: lup, urs, leu, tigru din echipa roșie). Jucătorii din echipa anunțată care poartă numele animalului strigat, aleargă la mingi (1), și le conduc, prin lovirea acestora cu piciorul, la echipa lor (2).

În acest timp corespondenții din echipa adversă încearcă să îi prindă și să le ia mingile prin intervenție numai cu piciorul. Ei vor pleca spre adversari numai după ce aceștia au lovit pentru prima dată mingea cu piciorul.

După fiecare execuție este indicat să schimbăm echipele care conduc mingea. Numărul de execuții este egal pentru ambele echipe. Câștigă echipa care reușește să ajungă cu cât mai multe mingi la echipa proprie.

Indicații metodice: Se mărește distanța dintre echipe în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al jucătorilor.

26. Rațele și vânătorii

Jucătorii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roșie și albă), se așează pe două rânduri, față în față, la o distanță de 12 - 20 metri și se vor numi „vânători”. Jucătorii din una din aceste echipe vor avea la picior câte o minge. La mijlocul distanței dintre cele două echipe se trasează o suprafață de 4 metri în care vor sta 3-6 jucători numiți „rațe”.

La semnalul antrenorului, „vânătorii” încearcă prin lovirea mingii cu piciorul să atingă una din „rațe” (1). Dacă „rața” nu a fost lovită și mingea ajunge fără să părăsească spațiul de joc, la un alt „vânător” acesta oprește mingea cu piciorul și încearcă, la rândul său, să lovească o „rață” (2).

Dacă mingea transmisă de „vânător” nu lovește nici o „rață” și nu poate fi oprită de alt „vânător” ieșind din spațiul de joc, mingea este socotită afară din joc și nu se mai poate folosi în acel joc. Dacă o „rață” este lovită, va transmite mingea ușor spre un „vânător” și va părăsi spațiul de joc.

Câștigă „vânătorii” dacă reușesc să elimine toate „rațele” și să mai aibă mingi în joc sau câștigă „rațele” dacă în momentul în care nu mai sunt mingi în joc mai sunt „rațe” nelovite.

Indicații metodice: Se mărește distanța dintre echipe și se micșorează suprafața în care se deplasează „rațele” în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al jucătorilor.

27. Mingea prin tunel

Două echipe de câte 4 jucători. Echipele sunt așezate în coloană. Jucătorii din prima echipă sunt așezați la câte un pas distanță unul de celălalt în poziția stând depărtat, cu

spatele la cealaltă echipă. Primul jucător din echipa adversă are mingea la picior. La semnalul antrenorului, jucătorul cu mingea o transmite prin „*tunelul*” format de jucătorii din prima echipă (1), alergă urmărind mingea pe lângă acest „*tunel*” (2), opresc mingea ieșită din tunel cu talpa (3) și o retransmite prin tunel (4), către coechipierul aflat la capătul tunelului după care aleargă pe partea opusă la coada echipei sale (5).

Coechipierul primului jucător, oprește mingea cu talpa și reia jocul. Când mingea a ajuns la din nou la primul executant jocul se încheie sau se poate relua încă de câteva ori după care se schimbă jucătorii din „*tunel*” cu cei care au executat.

Indicații metodice: Pentru jucătorii care stăpânesc deja pasarea mingii se poate mări „*tunelul*”.

28. *Lovește ținta*

Jucătorii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roșie și albă), așezați pe două coloane, în fața unei porți, la 10 metri față de aceasta. La 7 metri de linia porții se trasează o linie pe care sunt așezate pentru fiecare echipă un număr de mingi egal cu al membrilor din respectiva echipă. Pe bara transversală, la orice distanță față de mijlocul barei, se atârână un tricou care va reprezenta „*ținta*”. La semnalul antrenorului, primul jucător aleargă spre minge (1), lovește mingea (2) încercând să lovească „*ținta*”, aleargă după minge (3), o recuperează și prin conducerea mingii cu piciorul (4), jucătorul se va deplasa cu mingea în spatele ultimului coechipier (5), înaintând pentru a doua execuție. Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei. Se vor executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng și o lovitură cu piciorul drept.

Câștigă echipa care va lovi prima tricoul, sau care reușește să lovească cu cât mai multe mingi tricoul „*țintă*”.

Indicații metodice: Se mărește distanța față de „*țintă*” în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al jucătorilor.

29. *Pasează după ocolire*

Câte 4 jucători formează o grupă. Fiecare grupă are două perechi. O pereche (2 jucători) stau așezați la 8 metri distanță unul față de celălalt. La semnalul antrenorului, ceilalți doi jucători schimbă mingile (2) în așa fel încât după

fiecare pasă să alerge ocolind (3) coechipierul așezat în spatele lor. Înaintea fiecărei pase se execută obligatoriu preluarea mingii cu piciorul (1). Cele două perechi se schimbă constant la execuție.

Câștigă perechea care execută prima un număr prestabilit de pase sau care execută cele mai multe schimburi de mingi în timp de 3 minute.

Indicații metodice: Se va folosi acest joc atunci când vom observa o stare de oboseală fizică a colectivului de jucători, perechea care stă având posibilitatea să se odihnească puțin.

30. Pasează după ocolire în opt

Câte 6 jucători formează o grupă. Fiecare grupă are trei perechi. Două perechi (4 jucători) stau așezați câte doi față în față la 1 metru distanță unul față de celălalt. Aceste două perechi de câte doi stau așezați la o distanță de 8 metri una față de cealaltă. La semnalul antrenorului, perechea formată din doi jucători schimbă mingile (2) în așa fel încât după fiecare pasă să alerge cu spatele, ocolind în opt pe cei doi din echipa așezată în spatele său la 1 metru (3). Înaintea fiecărei pase se execută obligatoriu preluarea mingii cu piciorul (1).

Câștigă cei ce termină primii numărul de schimburi de mingi prestabilit. Urmează apoi schimbul de roluri și schimbul de perechi.

Indicații metodice: Se aleargă cu spatele pentru a învăța jucătorii să fie permanent cu fața la minge (la joc).

E. Ștafete cu conducerea mingii, specifice jocului de fotbal (îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteză specifică);

31. Ștafetă cu conducerea mingii

Două echipe de câte 4-6 jucători, așezate în coloană, la 8 metri distanță de linia de poartă, perpendicular pe bara porții. Primul jucător din fiecare echipă are o minge la picior.

La semnalul antrenorului, primul jucător din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul până la un semn (pion, trasaj) aflat la 4 metri de bara porții (1), la acest semn jucătorul oprește mingea cu talpa (2), continuă alergarea către bara porții (3) pe care o atinge (4), se întoarce în alergare la mingea pe care a

oprit-o (5), o conduce cu piciorul la linia de start (6) unde o oprește cu talpa (7) după care trece la coada coloanei (8).

Următorul jucător din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru jucătorii care stăpânesc deja pasarea mingii, după întoarcerea de la bară se poate executa o transmitere a mingii în loc de a doua conducere.

32. Ștafetă cu conducerea mingii printre jaloane

Două - patru echipe de câte 4-6 jucători, așezate în coloană. Primul jucător din fiecare echipă are o minge la picior.

La semnalul antrenorului, primul jucător din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul, în linie dreaptă, până la un pion aflat la 5 metri de linia de start (1), jucătorul ocolește de două ori cu mingea la picior acest pion (2), se întoarce cu mingea, pe care o conduce cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul de altul, la linia de start (3) unde o oprește cu talpa (4) după care trece la coada coloanei (5). Următorul jucător din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru jucătorii care stăpânesc deja pasarea mingii, se poate executa conducerea mingii printre jaloane, ocolirea pionului și transmiterea mingii în loc de a doua conducere.

33. Ștafetă cu conducerea mingii și dribling de pe loc și din mișcare

Două - patru echipe de câte 4-6 jucători, așezate în coloană. În fața liniei de start, la 1 metru distanță un adversar imaginar (un pion) și la patru metri de acesta un alt adversar imaginar (un pion). Primul jucător din fiecare echipă are o minge la picior.

La semnalul antrenorului, primul jucător din fiecare echipă execută un dribling de pe loc (1) în scopul depășirii adversarului (pionul), conduce mingea în linie dreaptă (2) până la al doilea pion, dribleză din mișcare acest „adversar” (3) și se întoarce cu mingea, pe care o conduce cu piciorul la linia de

start (4) unde o transmite coechipierului (5) după care trece la coada coloanei (6).

Următorul jucător din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru jucătorii care stăpânesc deja driblingul se pot folosi adversari semiactivi în loc de pionii.

34. Ștafetă combinată

Două - patru echipe de câte 4 jucători, așezate în coloană. În fața liniei de start, la 1 metru distanță doi adversari semiactivi (jucători) la doi metri distanță unul față de celălalt, la 4 metri de al doilea, un alt adversar semiactiv (un jucător) iar la 4 metri de acesta un alt jucător. Primul jucător din fiecare echipă are o minge la picior.

La semnalul antrenorului, primul jucător din fiecare echipă execută driblinguri (1, 2) în scopul depășirii primilor doi adversari semiactivi (nu au dreptul să intervină la minge), după ce trece de aceștia, conduce mingea în linie dreaptă până la următorul adversar semiactiv (3), îl driblează din mișcare (4), execută o pasă dublă (5) cu jucătorul aflat la 4 metri, se întoarce cu mingea și driblează adversarul semiactiv (6), conduce mingea cu piciorul până întâlnește din nou pe cei doi adversari semiactivi (7), îi driblează pe aceștia (8, 9), transmite mingea coechipierului (10) după care trece la coada coloanei (11). Următorul jucător din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

După terminarea ștafetei jucătorii schimbă rolurile: executanții trec în locul adversarilor semiactivi și al pasatorului.

Indicații metodice: Pe post de pasator se vor folosi jucătorii care au reușit să-și însușească acest procedeu tehnic.

35. Ștafetă cu schimb de locuri

Jucătorii dispuși în grupe de câte 4, așezați în coloană câte unul, la doi pași distanță unul de celălalt, față în față (două grupe constituind o echipă). Aceste două grupe de câte cinci jucători stau așezați la o distanță de 8 metri una față de

cealaltă. Primul jucător din una din grupele ce formează o echipă are mingea la picior.

La semnalul antrenorului, jucătorul cu mingea se întoarce și pornește în dribling printre colegii din grupă (1), iar când ajunge la sfârșitul grupei, pasează mingea primului jucător din grupa din fața sa (2) și apoi se așează la coada grupei sale (3). Jucătorul care primește mingea pasată, execută preluarea mingii (4), apoi se întoarce, pornește în dribling printre colegii din grupă (5), ajunge la sfârșitul grupei și pasează mingea primului jucător din grupa din fața sa (6), se așează la coada grupei, ș.a.m.d..

Câștigă echipa care termină prima numărul de schimburi de mingi prestabilit.

Indicații metodice: Pentru a prelua mingea jucătorul din fața grupei se va deplasa un pas în lateral în momentul în care colegul lui execută pasa.

36. Ștafetă cu conducerea mingii printre jaloane și dribling multiplu din deplasare

Două echipe de câte 3 jucători, așezate în coloană. Primul jucător din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe de câte 3 jucători așezați pe traseu, având rol de adversari pasivi.

La semnalul antrenorului, primul jucător din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul față de celălalt (1), până la un pion aflat la 6 metri de linia de start pe care jucătorul îl ocolește cu mingea la picior (2), se întoarce cu mingea și din deplasare îi va dribla pe cei trei adversari semiactivi (3) după care oprește mingea pentru primul coechipier (4) și trece la coada coloanei (5). Următorul jucător din coloană reia traseul. După ce execută o echipă, jucătorii „adversari pasivi” se schimbă cu cei care execută.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru jucătorii care stăpânesc deja driblingul din deplasare, ștafeta se poate executa adversari activi în loc de adversari semiactivi.

F. Joc bilateral, liber, consimțit cu reguli simplificate, pe teren redus (îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteză de reacție + viteză de execuție + viteză de deplasare + viteză de repetiție + viteză în regim de forță + viteză în regim de mobilitate - elasticitate):

Pentru jocul bilateral, pe teren redus, am alcătuit un model propriu de regulament, adaptat jocului de fotbal organizat pe teren cu dimensiuni reduse:

a. dimensiunile terenului:

- Lungime: 25-40 metri;
- Lățime: 15-20 metri;
- Semicercul mare: 9 metri;
- Semicercul mic: 6,metri;
- Lovitura de pedeapsă: 7 metri;
- Poarta: lățime: 3 metri, înălțime: 2 metri;

b. timpul de desfășurare a jocului: două reprize a 20 minute fiecare, cu o pauză de 5 minute între reprize;

c. dacă egalitatea persistă, la terminarea jocului, se va acorda o prelungire de două reprize a 5-10 minute;

d. dacă egalitatea persistă și după consumarea prelungirilor, se va trece la executarea loviturilor de departajare, câte o execuție pentru fiecare jucător din terenul de joc;

e. dacă egalitatea persistă, se vor executa alternativ lovituri de pedeapsă, până când o echipă se va departaja;

f. o echipă e formată din 6 jucători de câmp și un portar. Pe toată durata jocului o echipă va efectua câte schimbări dorește;

g. nu se aplică regula: afară din joc;

h. suprafața de teren cuprinsă în interiorul semicercului de la 9 metri, va fi socotită "suprafață de pedeapsă", astfel încât infracțiunile comise în această suprafață, vor fi penalizate cu lovitură de pedeapsă de la 7 metri;

i. în suprafața semicercului de 9 metri, portarul are voie să joace mingea cu mâna;

- j. suprafața careului de 6 metri, este spațiul de protecție al portarului. De la 6 metri se va repune mingea în joc când a ieșit afară data de un jucător advers;
- k. repunerea mingii de la marginea terenului, se va face cu mâna;
- l. când execută o lovitură liberă directă sau indirectă, distanța la care va fi așezat zidul este de 4 metri, la fel și la repunerea mingii de la margine;
- m. la executarea loviturilor de pedeapsă, de la 7 metri, în afara executantului și a portarului advers, toți jucătorii sunt obligați să stea în afara careului de 9 metri;

G. Dezvoltarea simțului și controlului mingii (îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteză de reacție + viteză de execuție + viteză de deplasare + viteză de repetiție + viteză în regim de mobilitate - elasticitate):

- 37.simularea conducerii mingii din ușoară alergare (10-15 metri);
- 38.simularea conducerii mingii din alergare rapidă (20-30 metri);
- 39.conducerea mingii cu șiretul plin din alergare ușoară, cu piciorul îndemânatic (10-20 metri), după care se schimbă piciorul. În linie pe un rând, se poate executa unul la minge, sau "suveică" de câte trei jucători;
- 40.conducerea mingii cu șiretul exterior, din alergare ușoară, cu piciorul îndemânatic (10-20 metri), după care se schimbă piciorul. În linie pe un rând, se poate executa unul la minge sau suveică de câte trei jucători;
- 41.conducerea mingii cu partea interioară a labei piciorului, din alergare ușoară, cu piciorul îndemânatic (10-20 metri), după care se schimbă piciorul. În linie pe un rând, se poate executa unul la minge sau suveică de câte trei jucători;
- 42.conducerea mingii, alternativ cu ambele picioare, alternând procedeele tehnice de coordonare a mingii;
- 43.conducerea mingii, cu ambele picioare, alternând procedeele tehnice de conducere a mingii;

H. Inițierea și învățarea elementelor tehnico-tactice de bază (îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteză de reacție + viteză de execuție + viteză de deplasare + viteză de repetiție + viteză în regim de mobilitate - elasticitate):

a) Preluarea mingii:

44. jucătorul lasă să cadă mingea de la nivelul trunchiului, după care face preluarea mingii cu talpa;
45. jucătorul aruncă mingea în sus, după care face preluarea mingii cu talpa;
46. doi jucători: față în față, la 10 metri distanță, unul aruncă mingea celuilalt, face preluare;
47. pe perechi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul la partener, care execută preluarea și apoi retransmiterea mingii;
48. același exercițiu în trei din alergare;
49. joc cu temă: înainte de pasarea mingii, obligatoriu conducerea mingii de cel puțin 3 metri;
50. joc cu temă: intrarea în posesia mingii se face obligatoriu cu preluare, după care urmează transmiterea mingii;

b) Conducerea mingii:

51. conducerea mingii cu unul din picioare, alternând procedeele de conducere;
52. conducerea mingii cu ambele picioare, alternând procedeele de conducere;
53. conducerea mingii cu schimbări de direcție, după ce în prealabil, s-a făcut o preluare (câte doi pe tot terenul, unul pasează și celălalt conduce și invers);
54. conducerea mingii printre jaloane (15 metri, 5 jaloane, din trei în trei metri);
55. joc cu temă: înainte de pasarea mingii obligatoriu conducerea mingii cel puțin 3 metri;

c) Lovirea mingii cu piciorul:

56. din joc de glezne – lovirea mingii cu partea interioară a labei piciorului, la zid sau cu partener;
57. din alergare ușoară, pase în doi cu partea interioară a

labei piciorului (alternativ dreptul-stângul);

58. executarea acestor exerciții, transmiterea mingii: executându-se pe rând cu exteriorul labei piciorului, cu șiretul exterior, cu șiretul interior și cu șiretul plin;
59. doi jucători față în față, pasează între ei printr-o porțiță cu lățimea de 1,50-2 metri și înaltă de 80 centrimetri. Transmiterea mingii se execută de pe loc, apoi din mișcare;
60. transmiterea mingii între doi jucători, cu ricoșarea mingii din panou (jucătorii sunt așezați lateral);
61. transmiterea mingii în trei din suveică, cu trecerea la coada șirului;
62. transmiterea mingii în trei cu schimb de locuri;
63. șase – opt jucători, așezați în cerc cu un jucător la mijloc (A), transmite mingea la un jucător din cerc (C) care se deplasează, (F) se deplasează rapid în centru unde se întâlnește cu mingea transmisă de (C);
64. transmiterea mingii în doi de pe loc, distanța între jucători – 20 metri, cu aplicarea următoarelor teme: un jucător transmite mingea pe jos, cu intensitate medie, celălalt execută preluarea, ridică mingea cu mâinile și o transmite înapoi prin rostogolire;
65. transmiterea mingii în doi din deplasare, cu viteză medie, fără preluare, distanța între jucători 10-15 metri;

d) Lovirea mingii cu capul:

66. jucătorul are mingea în mână și o aruncă la aproximativ un metru, în sus, deasupra capului, o lovește cu capul și o prinde din nou;
67. jucătorul se deplasează înainte, în mers și apoi în alergare, își aruncă mingea în sus și o lovește cu capul;
68. jucătorul aleargă încet, își aruncă mingea deasupra capului, trimițând-o prin loviri cu capul într-un perete sau la un partener;
69. la o minge atârnată, jucătorul exersează lovirea mingii cu capul de pe loc și apoi din mers și din alergare;
70. jucătorul lovește mingea în sol și după ricoșare o lovește

cu capul în perete sau la partener;

71. exerciții de lovire a mingii cu capul între 2-3 jucători: un jucător oferă din mână mingea unui partener care o retransmite cu capul de pe loc;
72. jucătorul cu mingea în mână, o aruncă în sus și o lovește cu capul, din săritură;
73. jucătorul cu mingea în mână, o aruncă deasupra capului, după care o transmite cu capul din săritură, în perete sau la partener;
74. la mingea suspendată, jucătorul execută lovirea cu capul din săritură de pe loc, din deplasare, cu bătaie pe un picior și apoi din deplasare cu bătaie pe ambele picioare;

e) Protejarea mingii:

75. într-un cerc de 10-12 jucători. Conducerea mingii cu procedee variate în direcții diferite, atenția fiind concentrată asupra menținerii controlului mingii;
76. protejarea mingii “unul contra unu”, într-un spațiu limitat;
77. într-un cerc (raza de 9 metri), se află 6 jucători, dintre care 5 jucători conduc mingea protejând-o de al șaselea jucător fără minge care caută să scoată mingiile în afara cercului;

f) Mișcări înșelătoare (fente):

78. jucătorii dispuși pe tot terenul, execută de pe loc înclinarea laterală de pe un picior pe celălalt, cu schimbarea centrului de greutate și revenire în poziție inițială;
79. alergare pe tot terenul, cu schimbări de direcție, trecerea centrului de greutate de pe un picior pe altul;
80. jucătorii dispuși pe tot terenul, pe perechi, încercări de depășire a coechipierului prin fente executate cu corpul;
81. jucătorii așezați în coloană câte unul, la distanță de un metru între ei, alergare ușoară. Primul jucător execută întoarceri de 180 grade și alergare șerpuită printre ceilalți jucători care termină execuția se va așeza la sfârșitul șirului;
82. jucătorii dispuși în coloană câte unul, se deplasează (din

mers, alergare ușoară, alergare de viteză) spre un jalon oscilant (dreapta – stânga) încercând să se strecoare pe lângă el fără să-l atingă. După fiecare depășire se trece la coada șirului;

83. suveică în care se va exersa conducerea mingii combinată cu mișcări înșelătoare în dreptul fiecărui jalon;
84. un jucător cu o minge, execută conducerea mingii din alergare ușoară, la un semnal execută diferite înlănțuiri de mișcări înșelătoare cu corpul și schimbarea direcției de deplasare;

L. Jocuri desfășurate sub formă de întrecere (îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteză de reacție + viteză de execuție + viteză de deplasare + viteză de repetiție + viteză în regim de mobilitate - elasticitate):

85. Concurs de tras la țintă

Jucătorii sunt împărțiți în două subgrupe egale. De la 7-8 m distanță vor executa lovituri la țintă cu piciorul. Ținta o constituie un pion așezat în mijlocul porții de fotbal. Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei. Se vor executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng și o lovitură cu piciorul drept. Grupa care totalizează cel mai mare număr de reușite câștigă întrecerea.

86. Concurs de tras la poarta goală

Jucătorii sunt împărțiți în două subgrupe egale. Câte două mingi (una pentru fiecare grupă) sunt așezate în lateral pe cercul de 16 m și jucătorii execută lovituri cu piciorul din exteriorul semicercului.

Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei. Se vor executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng și o lovitură cu piciorul drept. Grupa care totalizează cel mare număr de goluri marcate câștigă întrecerea.

87. Concurs "Apără poarta"

2-3-4 apărători încearcă deposedarea atacanților (2-3-4-5) care circula în fata porții și încearcă finalizarea. Când

reuesc acest lucru, încep sa paseze între ei iar atacanții încearcă prin presing recuperarea mingii. Câștigă echipa care intră de mai multe ori în posesia mingii.

88. Concurs de doborâre a pionului

Jucătorii sunt împărțiți în două subgrupe egale (se poate efectua și individual). Câte două mingi (una pentru fiecare grupă) sunt așezate în lateral pe careul de 16 m iar popicul este așezat la 1m de rădăcina barei, jucătorii prin șut la poartă încearcă să doboare pionul. Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei. Se vor executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng și o lovitură cu piciorul drept. Câștigă echipa cu cel mai mare număr de goluri marcate, sau în cazul când concursul se desfășoară individual el va avea caracter eliminatoriu.

89. Concurs de lovire a unei ținte atârnată pe bara transversală a porții

Jucătorii sunt împărțiți în două subgrupe egale (se poate efectua și individual). Fiecare jucător cu câte o minge este așezat la 1m de suprafața de pedeapsă (spre interiorul acesteia) iar ținta (un tricou) este așezată pe bara transversală la orice distanță față de mijlocul barei, jucătorul prin șut la poartă încearcă să lovească ținta. Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei.

Se vor executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng și o lovitură cu piciorul drept. Câștigă echipa cu cel mai mare număr de goluri marcate, sau în cazul când concursul se desfășoară individual el va avea caracter eliminatoriu.

90. Concurs de menținere a mingii în aer

Se desfășoară individual (eliminatoriu) sau pe echipe. Fiecare jucător are dreptul la trei serii de încercări, pentru a menține mingea în aer cât mai mult timp, prin lovituri succesive numai cu piciorul. Dacă mingea este atinsă cu orice parte a corpului număratoarea este întreruptă. Se apreciază cea mai bună încercare din serie sau totalul de trei încercări.

91. Concurs de menținere a mingii între trei jucători

Două echipe de câte trei jucători și o minge. Spațiul de joc este un dreptunghi de 7 X 14 m. Timpul de joc va fi la liberă alegere. Echipa care este în posesia mingii încearcă să realizeze un număr cât mai mare de pase, fără ca adversarul să ajungă mingea. Aceste pase se număra de fiecare dată când echipa este la minge și apoi la sfârșitul jocului se totalizează. Echipa care nu este la minge încearcă să intre în posesia acesteia numai prin interceptie, pentru a trece ea la realizarea unui număr cât mai mare de pase.

85. Jocuri în doi

Patru jucători formează o grupă având două perechi. Distanța de pasare este de 5 – 10 m. Câte doi jucători schimbă mingile în așa fel încât după fiecare pasă să alerge ocolind la 2 – 5 m coechipierul așezat în spatele lor. Câștigă perechea care executa prima un număr prestabilit de pase. Urmează cealaltă pereche. Se va juca și pe timp, adică perechea care execută cele mai multe schimburi de mingi în timp de 3 minute.

Prima varianta: doi jucători stau la 5 – 7 m distanță. După o pasă se retrimite unuia, apoi celuilalt dintre jucători. Cel ce execută pasa ocolește ambii jucători și retrimite aceluia care i-a pasat. Câștigă perechea care execută prima numărul de schimburi prestabilit și anume, trei. În continuare, jucătorii care au pasat, schimbă locul cu cei așezați.

Varianta a doua: la ocolirea jucătorilor așezați, alergătorul descrie un opt. Cel ce pasează adresează mingea, cât mai precis la mijloc, printre cei doi jucători așezați. Câștigă cei ce termină primii numărul de schimburi de mingi prestabilit, și anume trei. Urmează apoi schimbul de roluri și schimbul de perechi.

Varianta a treia: participă două perechi. Una dintre perechi șutează alternativ la un zid, apoi ocolește alergând jucătorul așezat la 5 m în spate. Câștigă perechea care realizează numărul de schimburi stabilit la început.

86. Ștafete cu un “transmițător”

Două grupe formează cele două ștafete, transmitătorii aflându-se la 8-15 m de propria echipă, pasează mingea celui mai apropiat jucător care o șutează înapoi și fuge la coada șirului. Jocul se termină și câștigă echipa al cărei prim jucător ajunge din nou în fruntea șirului.

Varianta: îndată ce primul jucător ajunge din nou în frunte, fuge la “transmițător” luându-i locul iar acesta se așează la coada șirului. Toți procedează la fel. Jocul se termină când toți jucătorii au fost pe rând “transmițători” și când toți și-au reluat locurile pe care le-au avut la începutul jocului. Câștigă echipa care reușește să execute prima acest lucru.

87. Vânătoarea cu mingea

Jucătorii sunt împărțiți în careul mare de 16 m. Unul dintre ei este vânător și se află în posesia mingii. El conduce mingea printre jucătorii care aleargă și încearcă să atingă cu mingea pe unul dintre ei. Cel atins devine vânător. Acum ambii pasează încercând să se apropie cât mai mult de unul dintre ceilalți jucători pentru a atinge pe careva cu mingea. Fiecare jucător atins devine vânător. Nu se admit sărituri peste minge. Cei ce devin vânători își suflecă o mână dreaptă drept semn de recunoaștere. Câștigă cel lovit ultimul.

Prima varianta: tot în careul de 16 m, una dintre echipe execută pase încercând să atingă un jucător al echipei adverse. Orice atingere se notează cu un punct. Nu se poate sări în sus în fața adversarului. Nu se admite decât evitarea mingii. După trei minute echipele schimbă rolurile. Câștigă echipa cu mai multe puncte.

Varianta a doua: joacă două echipe. În spațiul de 16 m, una dintre echipe schimbă pase în timp ce cealaltă încearcă să o deposeze. Mai există o “vulpe” care trebuie atinsă de echipa în posesia mingii. Orice atingere contează un punct. Este declarată învingătoare echipa care realizează cele mai multe puncte.

Varianta a treia: una dintre echipe se află în cercul de la centrul terenului iar cealaltă în afara acestuia. La un semnal cei din afara cercului schimbă pase urmărind atingerea unui jucător din interiorul cercului. Fiecare atingere este un punct. Mingea pătrunsă în cerc este

trimisă afară. După un timp echipele își schimbă locurile. Victoria se obține în funcție de numărul de puncte acumulate.

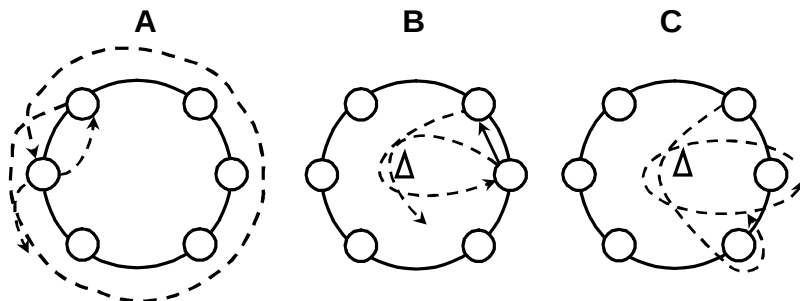
Mijloace de acțiune utilizate pentru pregătirea fizică a juniorilor în jocul de fotbal

A. Mijloace de acțiune utilizate pentru dezvoltarea și perfecționarea calității motrice viteza

A.1. Mijloace de acțiune pentru dezvoltarea și perfecționarea startului de pe loc și din mișcare

1. Alergarea de ștafetă în cerc.

Participă 2 – 5 echipe de câte 6-10 jucători. Una din echipe trebuie dispusă într-un cerc cu un diametru de 15 – 20 metri. La semnal alergă primul jucător în jurul cercului și schimbă prin atingere cu mâna cu jucătorul următor și se retrage la locul său. Îndată ce ultimul jucător și-a terminat parcursul, alergarea continuă în sens opus. Câștigă echipa care termină prima. (figura A).



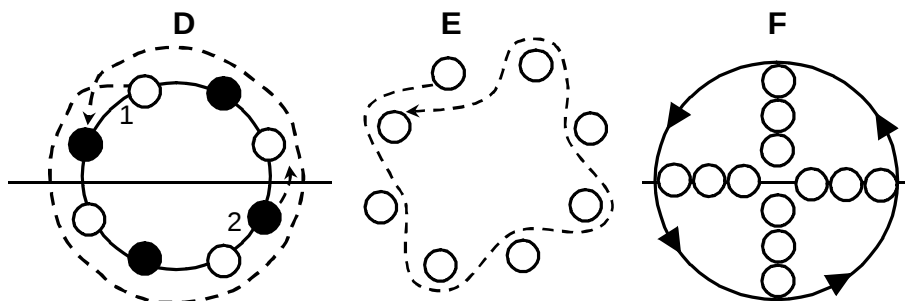
Prima variantă: la semnal primul jucător ocolește steagul din centru pentru a schimba apoi cu jucătorul următor. (figura B).

Varianta a doua: după ocolirea steagului, ocolește și jucătorul de alături, pentru a mai ocoli o dată steagul înainte de a schimba cu jucătorul următor. (figura C).

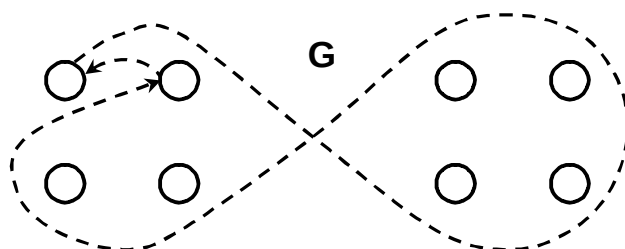
Varianta a treia: jucătorii se împart în perechi cu numărul 1 și 2 și se așează în cercul din mijloc. La semnal pornesc jucătorii 1 și 2 cei mai îndepărtați unul de altul și ocolesc cercul pentru a se reaseza după schimb după locurile lor. După ultimul schimb alergarea continuă în sens contrar până ce toți termină parcursul. (figura D).

Varianta a patra: prima și a treia variantă (figura E).

Varianta a cincia: ștafeta cu alergare în diagonală. În cercul central se așează 4-6 echipe. La semnal pornesc primii din fiecare echipă, ocolesc cercul și schimbă cu jucătorul următor al echipei. După terminarea alergării într-un sens, ștafeta continuă în sens opus (figura F).



Varianta a șasea: se întrec 2 – 3 echipe. Câte 8 jucători se așează pe două rânduri. Primul ocolește coechipierii pe un parcurs în formă de 8. Schimbă cu următorul coechipier și revine la locul său. Apoi se parcurg opturi în sens contrar (figura G).



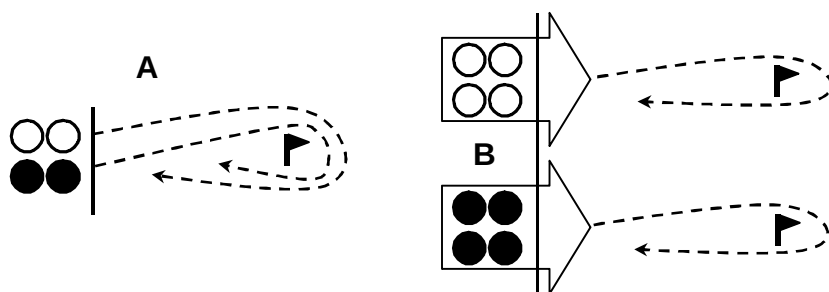
2. Concurs de alergare cu întoarceri

Se întrec 2 – 4 echipe. La 15 – 20 m de la linia de start se înfinge un steag care trebuie ocolit. La semnal pornesc jucătorii nr. 1 ai echipelor. Cine revine primul la linia de plecare? În ordinea sosirii se acordă 1, 2, 3, 4, puncte. Care dintre echipe obține mai multe puncte?

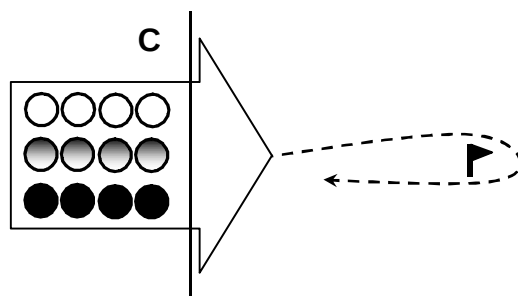
Prima variantă: doi jucători se țin de mână și ocolesc steagul. La întoarcere unul din ei aleargă cu jucătorul următor în timp ce celălalt se reașează la locul său (figura A).

Varianta a doua: la semnal pornesc echipele cu toți jucătorii. Câștigă echipa care trece linia de plecare și se reașează pe locurile inițiale cu toți jucătorii. Plecare și sosirea pot fi stabilite dinainte: concomitent de pe o linie, unul după altul, în grupe diferite

(figura B).

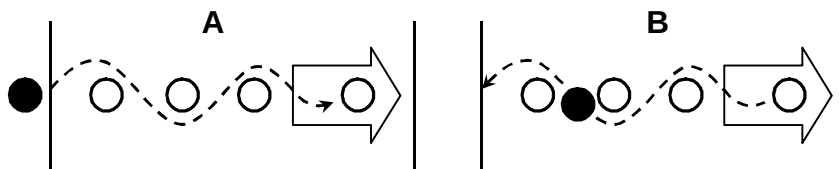


Varianta a treia: echipele concurente trebuie să ocolească același steag. Pot alerga de voie sau în sensul prestabilit. (figura C).



3. Slalom

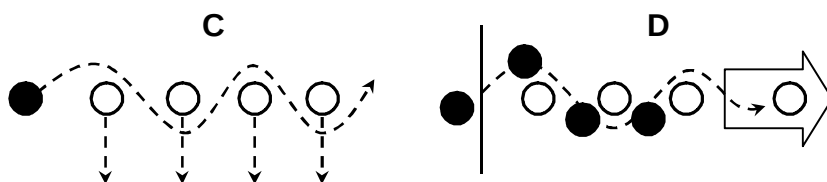
Participă 2 – 3 echipe. Jucătorii se așează la o depărtare 2m unul de altul și aleargă încet de la o tușă la alta. Pe parcurs, câte un jucător trece rapid în slalom printre coechipierii săi. Îndată ce ia ocolit pe toți coechipierii, semnalând acest lucru, strigând sau ridicând brațul, urmează la slalom jucătorul stabilit dinaintea sa, până când toți ceilalți străbat traseul stabilit (figura A).



Prima variantă: jucătorul în slalom fuge în sens contrar alergării coloanei. Cel ce termină parcursul se așează la coada coloanei (figura B).

Varianta a doua: jucătorul aleargă perpendicular față de coloană. Începe dinafară și se reîncolonează la capătul celălalt. La start echipele se vor afla la 20-30m distanță unele de altele (figura C).

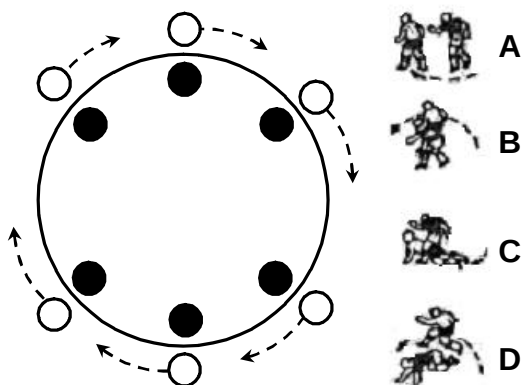
Varianta a treia: echipele se împart în două grupe. Grupa în alb



este ocolită în slalom de cea în negru, care formează un șir și continuă alergarea în timp ce urmează la slalom echipa în alb. Câștigă echipa care termină prima. (figura D).

4. Concurs în cerc

Jucătorii se împart în două echipe de câte 6 – 8 jucători și se așează în două cercuri în cercul din mijloc. La semnal, cercul exterior ocolește cercul în sensul stabilit (figura A.) Care din jucători reușește primul la vecinul său?



La întoarcere se pot îndeplini diferite sarcini:

1. jucătorul se așează în fața coechipierului (A);
2. sare peste acesta (capra), (B);
3. se târăște printre picioarele sale depărtate (C);
4. sare peste jucătorul ghemuit (D).

5. Cerc alergător

La semnal aleargă în cerc 2-3 echipe încolonate în jurul cercului din mijloc. Fiecare jucător al echipei are un număr. La strigarea numărului său jucătorul ocolește rapid cercul până ce revine la locul său. Punctajul se acordă în ordinea sosirii. După sosirea

primului alergător, se strigă un alt număr.

Prima variantă: echipa și jucătorul strigat aleargă în același sens.

Varianta a doua: echipa și jucătorul strigat aleargă în sens opus unul altuia.

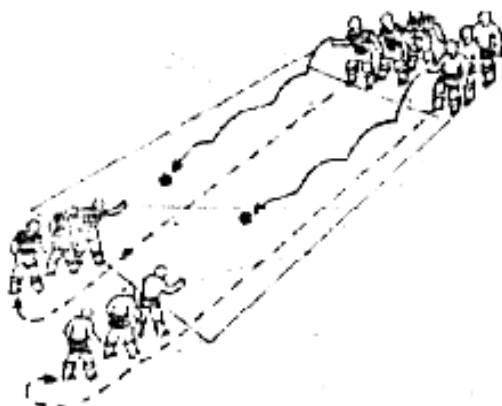
Varianta a treia: coechipierii alergă la mică distanță unul de celălalt, în timp ce jucătorul strigat ocolește în slalom numai echipa sa sau toate echipele.

B. Mijloace de acțiune utilizate pentru dezvoltarea și perfecționarea calității motrice forța

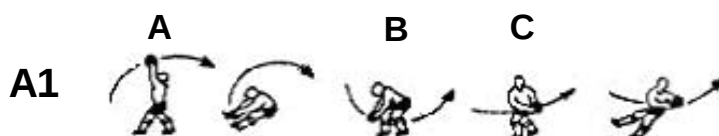
B1. Mijloace de acțiune pentru dezvoltarea forței generale

1. Ștafetă cu minge medicinală

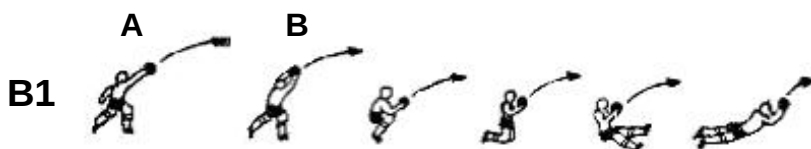
Joacă 2-3 echipe. Fiecare formează ștafete. Așezarea ștafetelor ca în jocul prezentat în figura următoare, la 10-15m distanță. Primul din ștafetă pasează primul din ștabela cealaltă și fuge la coada acesteia. Jocul se încheie când toți își reia locurile inițiale.



Jocul se poate desfășura: prin aruncarea mingii (figura A1): aruncare cu mâna; aruncare cu ambele mâini, din stând, din genunchi, din culcat, din ghemuit, aruncarea peste cap înapoi, din stând și din șezând (A); aruncarea mingii printre picioare înapoi (B); aruncarea cu ambele mâini e la șold; din stând din ghemuit (C).



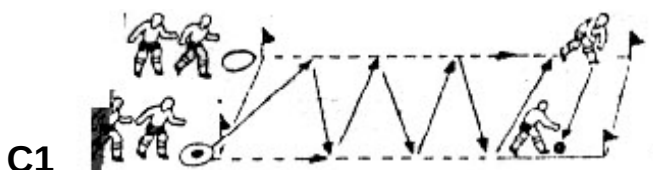
Cu împingerea mingii (figura B1): ca la aruncarea greutății cu stânga și dreapta alternativ (A) ; cu împingere cu ambele mâini înainte din stând, din ghemuire, din genunchi, din culcat (B).



Cu rostogolirea mingii cu o mână alternativ; cu ambele mâini între picioare înainte, înapoi, la dreapta și la stânga din stând și depărtat, din genunchi, din ghemuit, înapoi din stând, din depărtat, din genunchi, din ghemuit.

Prima variantă: modalitățile de mai sus se execută de voie, de exemplu: una din ștafete execută aruncări mai sus cu ambele mâini în timp ce cealaltă execută rostogoliri înainte.

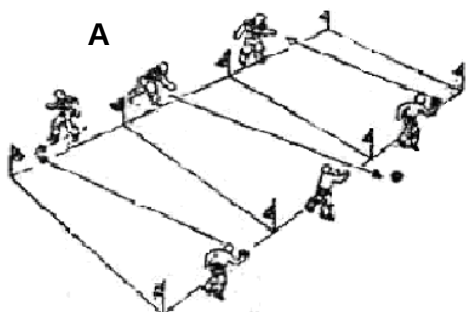
Varianta a doua: echipele împărțite în două grupe se așează alături la 5 m distanță de lina de fund. În timpul alergării se pasează după o modalitate prestabilită dus – întors pe o distanță de 20-25m.



În ambele sensuri se execută cel puțin 4 – 5 pase (figura C1).

2. Întreceri pe perechi, cu aruncarea împingerea și rostogolirea mingii

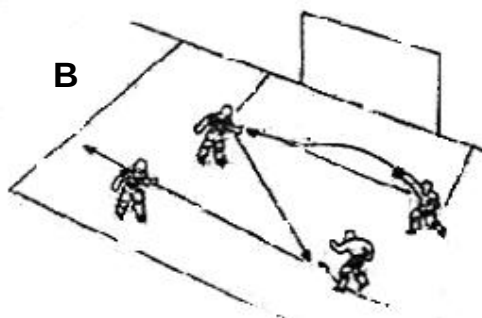
Două echipe se așează la 8-12m distanță, 2 câte 2. La semnalul de start, mingea se pasează prin aruncare sau prin împingere, de câte 10-12 ori. Câștigă perechea care termină prima.



Variantă: linia are marcaje la 3m (stegulețe). Jucătorii sunt portari între două marcaje. Ei încercă să înscrie goluri prin aruncare, împingere sau rostogolire. Care din jucători înscrie mai multe goluri? Se poate juca și contra cronometru (figura A).

3. Scoaterea mingii din careu prin aruncări

În careu joacă mereu câte 2 jucători. Primul începe cu aruncare de tușă de la linia laterală. După gol se începe la fel. Acolo unde adversarul preia mingea, poate continua jocul. se înscrie prin aruncarea mingii din careu pe una din liniile laterale.

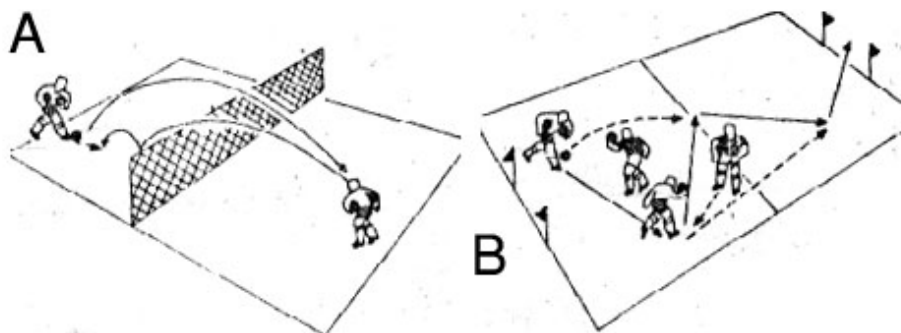


Se poate juca și cu două perechi, caz în care jucătorii aruncă și prind cu rândul (figura B).

4. Jocul cu două mingi medicinale

Jucătorii țin două mingi medicinale în mâini și execută un joc de tenis- fotbal obișnuit. Se joacă 1:1 sau 2:2 (figura A)

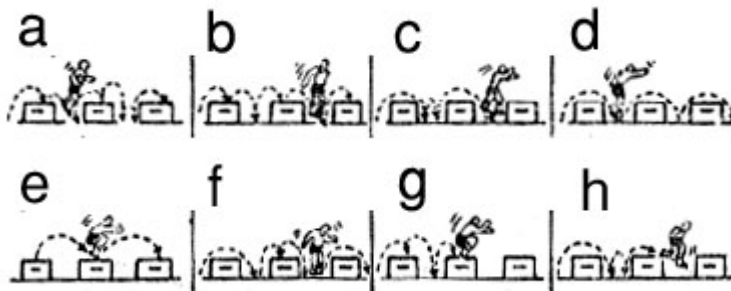
Variantă: joc 2:2 într-un spațiu limitat cu două porți mici (figura B).



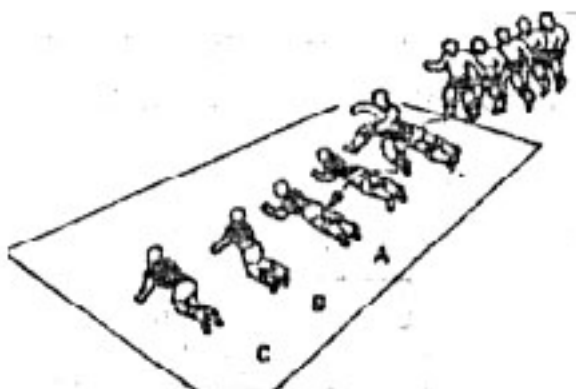
5. Sărituri peste coechipieri

10-12 jucători formează o echipă. Jumătate dintre ei îndeplinesc rolul de obstacole cu interval de 2-3m între ei, în timp ce ceilalți se

încolonează în spatele liniei. La un semnal pornesc pe și sar peste coechipieri, se întorc alergând și repetă exercițiul de 3-5 ori. Câștigă echipa care termină în timpul cel mai scurt. Săriturile se pot executa ca în figura de mai jos.

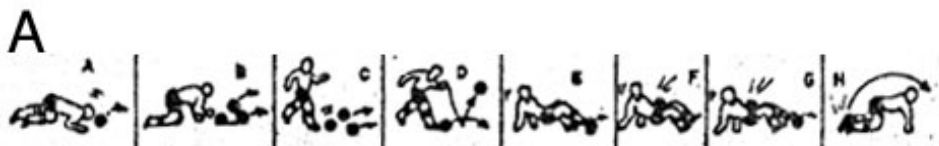


Jucătorii care servesc ca obstacol se pot aranja în felul următor (figura A1): culcat cu fața la sol (A); îngenunchind cu sprijin pe coate (B); întins în sprijin pe brațe (C).



6. Ștafetă cu conducerea balonului

Jucătorii se încolonează. După semnalul de start primii jucători ai coloanelor conduc balonul, ocolesc obiectul indicat și schimbă cu următorul pasând balonul. Se poate juca cu mingi de fotbal și medicinale sau cu amândouă de o dată. Jocul se termină după ce toți revin la locurile lor inițial. Se poate juca ca în figura A:



Avansând în „patru labe”, rostogolind mingea cu capul (A);

împingând 4 mingi diferite cu mâinile (B) sau cu picioarele (C); conducerea unui balon cu picioarele și dribling (baschet), cu mâna cu un alt balon (D); avansând în sprijin pe mâini, pe spate și împingerea balonului cu picioarele (E); idem dar purtând balonul pe abdomen (F); idem, cu un balon pe abdomen și alt balon împins cu piciorul (G); sărind cu balonul între picioare (H).

Variantă (figura B): încolonare. Câte 2 jucători formează o pereche. Se joacă după cum urmează:



- roabă cu rostogolirea unei mingi cu picioarele respectiv mâinile (A); cal și călăreț cu conducerea în dribling (baschet) a unei mingi de către călăreț și conducerea altei mingi de pe jos de către cal (B); unul dintre jucători îl poartă pe celălalt ținând-ul sub braț în timp ce acesta driblează cu mingea (C).

7. Ștafetă cu pase

Primii din coloană predau mingea jucătorului următor, iar ultimul fuge în față și o predă. Jocul se încheie când toți jucătorii revin la locurile lor inițiale. Schimbul poate fi efectuat după cum urmează: (figura A)



Deasupra capului (A); printre picioare (B); în slalom deasupra capului alternativ cu pasa printre picioare; în slalom stând sau șezând o dată la dreapta o dată la stânga.

Variantă: jucătorii stau la distanțe corespunzătoare. Primul retrimite mingea cu piciorul celui următor și rămâne culcat pe spate.



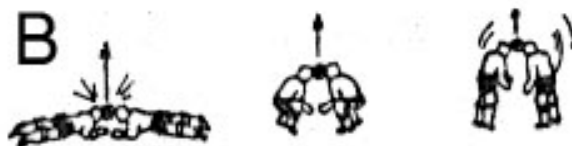
Când și ultimul este culcat se redresează și dă mâna celui din față sa care de asemenea se ridică în șezând predând mingea mai departe (figura B).

8. Menținerea balonului

Jucătorii stau cu spatele unul la altul ținând mingea cu spatele între ei. Încearcă să se ridice în picioare fără ca mingea să cadă. Care pereche reușește fără să greșească? (figura A).



Variantă: culcați ventral, doi jucători țin mingea cu funcțiile. Care din perechi se poate ridica în picioare fără ca mingea să cadă? (figura B).



C. Mijloace de acțiune utilizate pentru dezvoltarea și perfecționarea calității motrice rezistență

C1. Mijloace de acțiune pentru dezvoltarea vitezei în regim de rezistență

1. Întrecere de alergare individuală de câte 10 minute

Jucătorii vor trebui să parcurgă în acest timp o distanță cât mai mare. Pentru juniori și adulți alergarea unei distanțe de 3000 m corespunde unei performanțe foarte bune. Pentru cei de 13 – 14 ani rezultat bun este parcurgerea a 2200-2400m iar pentru cei de 10-12 ani 1800-2000m. Cel mai simplu este starul concomitent al tuturor jucătorilor cu oprirea lor la scurgerea a 10 minute. Fiecare jucător se oprește pe locul unde se află în momentul când se fluieră.

2. Întrecere cu alergare individuală pe 3000 metri

Jucătorii iau startul câte unul la intervale de câte 1 minut. La sosire se scad din rezultat atâtea minute cu câte au luat startul mai târziu față de primul alergător. La al doilea alergător se scade un minut,

la al treilea câte 2 minute.

3. Întrecere de alergare pe 4000 metri

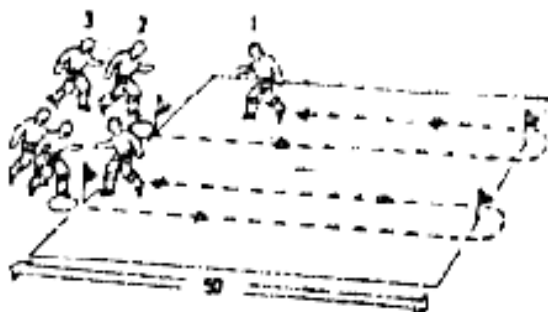
Aici, pe o pistă bună rezultate între 13,30 – 13,40 minute corespund unui nivel al unei performanțe foarte bune. Corespunde unor timpi de 20-21 secunde pe 100 metri. Se execută prin start în grup.

Prima variantă: 2 x 2000m. Dacă o 100m se parcurg în 20-21 sec., timpii pentru 2000 m se vor situa între 6,4 – 7 minute. Între cele două alergări se intercalează o pauză de refacere de circa 7 minute.

Varianta a doua: 4x1000m. Rezultatul bun este 3,10 – 3,30 minute pe 1000metri. Aici 100 metri trebuie parcurși în 19-20 sec. Intervalul de revenire va fi de circa 3-4 min.

4. Alergarea pe 100 metri în trei

Jucătorii se așează în grupe de câte trei conform figurii de mai jos.



Ocolesc steagul aflat la distanța de 50 m, apoi se schimbă. Se poate parcurge distanța de 2 –3 ori.

5. Alergări de echipe cu schimb de locuri

Jucătorii se așează, pe două rânduri, la linia mediană și la linia de 16m. La semnalul de start ambele linii pornesc și iau locul rândului opus. Câștigă echipa al cărei membru ajunge mai repede dincolo de linia de sosire. S poate porni din diferite poziții: șezând, culcat. Se poate alerga și cu spate înainte.

Variantă: alergări între cele două careuri.

6. Ștafetă progresivă

5-6 jucători se încolonează la distanțe de 4-5 m (figura A). Numărul 1 aflat la linia de fund începe și trece în slalom rapid printre

coechipierii încolonați și se încolonează în față ca nr. 6, la o distanță de 4m. Numărul 2 pornește imediat după trecerea nr. 1 și se așează în față acestuia în frunte. Jocul se termină când toți au încheiat parcursul la înapoiere cel ce începe este numărul 6.

Prima variantă: cu conducerea balonului. Numărul 1 începe și când termină pasează balonul numărului 2.

Varianta a doua: jucătorii parcurg în slalom rândurile coechipierilor de 2-3 ori, dus – întors, cu conducerea mingii.

Mijloace de acțiune pentru dezvoltarea vitezei în regim de rezistență

Pentru dezvoltarea calității motrice, viteza în regim de rezistență, vom folosi acțiuni practice de mare frecvență în joc, numai în condiții de dificultate maximă: jocul cu handicap și jocul bilaterale, mijloace de acțiune specifice fără adversar și pe cele în condiții de adversitate astfel:

„Triadele” se vor realiza în condiții de adversitate cât mai apropiate de joc:

- cu adversar pasiv;
- cu adversar semiactiv;
- cu adversar activ.

Jocurile 3 la 1; 3 la 2; 4 la 2; se vor utiliza în condiții cât mai apropiate de joc astfel:

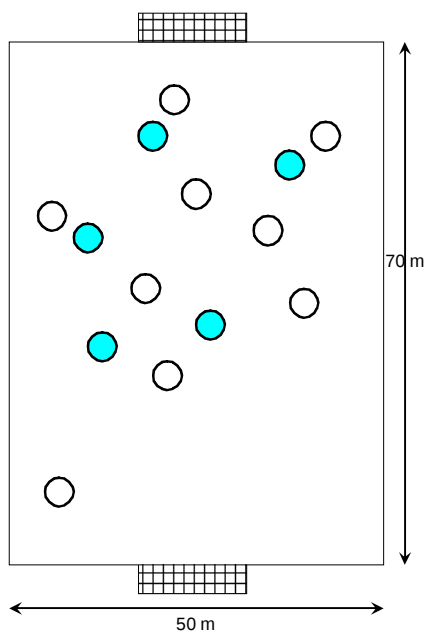
- cu adversar pasiv;
- cu adversar semiactiv;
- cu adversar activ;
- joc cu temă;
- joc școală;
- joc cu handicap.

Mijloace de acțiune utilizate pentru pregătirea fizică a seniorilor în jocul de fotbal

Jocul 1

Într-un teren de 50 x 70 metri cu porți și portari se joacă 9 la 5 din 2 atingeri cu 5 mingi împrăștiate pe teren.

Când antrenorul cheamă un jucător (al echipei care nu este în posesia mingii), acesta, în viteză, intră în posesia mingii cea mai apropiată și jocul se reia.



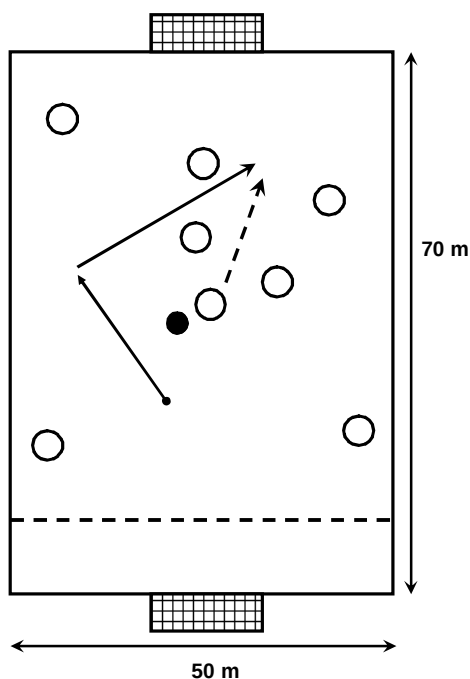
Jocul 2

Într-un teren de 50 x 70 metri, două echipe apără o poartă (cu portar) și o linie de fund se joacă 7 la 5, la atingeri diferite.

Echipa în superioritate numerică, când câștigă mingea, trebuie să meargă rapid la finalizare fără a fi deposedată, dar cu modalitatea și numărul de pase prestabilite de antrenor.

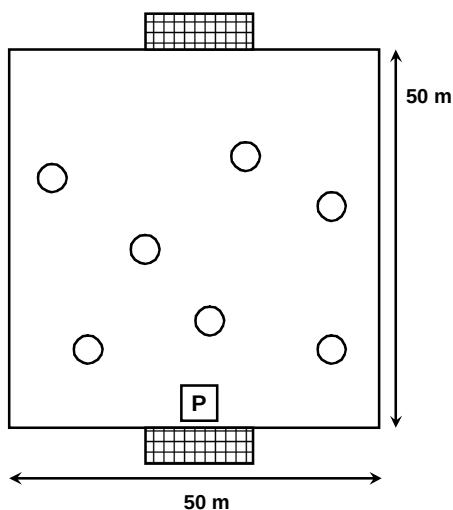
După finalizare, antrenorul aruncă o minge echipei în inferioritate numerică (unde vrea) și aceasta (pentru a realiza un punct) trebuie să o ducă dincolo de linia de fund, fără a fi deposedată de formația în superioritate numerică.

Dacă nu se ajunge la o finalizare, antrenorul va introduce o nouă minge la echipa care se apără (în oricare zonă pe teren) și cu acea minge se va începe jocul 7 la 5.



Jocul 3

Într-un teren de 50 x 50 metri cu porți și portari se joacă 8 la 8 la 2 atingeri.



La un semnal predefinit, antrenorul introduce o nouă minge cu

care, abandonata precedentă, se va relua jocul, fără a se produce întreruperi.

Pe lângă aceasta, antrenorul în timpul jocului poate să fluiera o situație de minge oprită în orice parte a terenului (și să favorizeze echipa care nu este în posesia mingii).

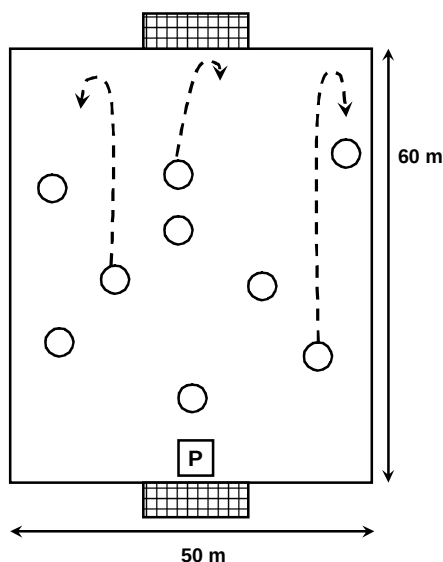
Echipa care este în apărare trebuie să se grupeze cât mai rapid posibil, și în mod organizat, pentru a înfrunta noua situație.

Jocul 4

Într-un teren de 60 x 50 m, cu porți și portari, se joacă 9 la 9 la 2 atingeri.

Echipa care pierde mingea în inferioritate numerică 6 la 9. Trei jucători (deja stabiliți) trebuie să se dezintereseze de joc și să alerge rapid să atingă linia de poartă a echipei adverse și apoi să reintre rapid să ajute coechipierii în inferioritate numerică. În această exersare, antrenăm:

- echipa care se găsește momentan în inferioritate numerică să se organizeze pentru a încetini acțiunea adversă în așteptare de a reface blocul defensiv;
- echipa în superioritate numerică să încerce imediat acțiune de finalizare.



Un exercițiu exemplificativ și răspunzând multor cerințe este reprezentat de mișcarea unei echipe în interiorul unui spațiu predeterminat și cu deplasări obligatorii (ajutate de atribuirea unor

numere, de culori, de obiecte, forme – ex. heptagon); propunerea acestor mișcări defensive colective fără adversar, cu sau fără minge ne permite, pe lângă o pregătire fizică specifică și identificarea și corectarea eventualelor deficiențe privind poziționarea fundamentală individuală și colectivă.

5. Mișcări dirijate într-un spațiu preconstituit și cu sarcini predeterminate („atac la numere, la culori, în formă de diamant, de heptagon...”

Pe un teren de joc normal și pe spațiul dintre cele două careuri, se desemnează șapte poziții cu ajutorul numerelor, al culorilor sau altceva, care vor corespunde fiecare unor momente și situații de joc considerate fundamentale, precum și cele două benzi laterale (2, 4 și 3, 5), centrul propriei defensive (1) și zona din centrul defensivei adverse (6, 7).

Echipa trebuie să se miște tot timpul, fără minge, în interiorul acestui spațiu preconstituit (heptagon, întrucât cele șapte poziții s-au considerat drept fundamentale), în practică, echipa trebuie să „muncească” într-o manieră uniformă și omogenă, cu diverse tipuri de deplasări.

Un antrenor A cu mingea, se deplasează ușor în lateral și în adâncime, iar echipa așezată, mișcându-se în funcție de poziția mingii, trebuie să rămână sub linia acesteia, în sistem pasiv dar ordonat, gata întotdeauna să se apere; echipa trebuie să se miște întotdeauna în mod unitar.

La o comandă vocală a antrenorului (care poate fi un număr, o culoare sau un nume, care în realitate corespund unui anumit punct din teren; în acest caz numerele de la 1 la 7), echipa trebuie să-și imagineze că mingea a fost trimisă în acel punct și trebuie deci să meargă în acea zonă, în presing, omogen, sincronizat și unitar.

Apelând la aceste situații imaginare, mingea poate fi deci „jucată” fie în fața echipei, fie în lateral, fie în spate, fără nici o problemă; iar comportamentul de răspuns trebuie să fie adecvat situației.

Obiective:

- 1) Menținerea întotdeauna a unei echipe „scurte” în ambele sensuri (pe verticală și pe lateral);
- 2) Cu toții trebuie să se miște într-o manieră coordonată în funcție de mișcarea și de poziția mingii;

- 3) Ameliorează aspectul organic - funcțional (dublarea între linii precum și în cadrul aceleiași linii);
- 4) Adoptarea și practicare predilectă a „pâlniei”.

Teme predeterminate

În pozițiile 2 – 3 (benzile laterale din apărare) obligativitatea dublajului la mijlocașii laterali (2, 7 și 3, 10); eventual poziționându-se astfel încât să „dirijeze” mingea spre o invitație la presing;

În poziția 1 (în centrul – spatele apărării): unul din cei doi centrali face marcaj, iar celălalt dublează, în acest timp se poate coborî și unul dintre mijlocașii centrali pentru dublaj;

În pozițiile 4 – 5 totul depinde de situație:

- a) Dacă echipa este deja preventiv sub linia pozițiilor 4 sau 5 (punctul în care trebuie să ajungă presupusa minge): vârful din acea parte merge în presing iar celălalt „închide” pentru eventual pas înapoi pe zona centrală, în timp ce ceilalți „scurtează” în presing;
- b) Dacă vârfurile sunt deasupra liniei mingii: mijlocașul lateral atacă mingea, în timp ce vârful de pe acea parte merge pe un eventual pas înapoi pe centru, iar celălalt vârf închide în interiorul terenului;

În poziția 6 – 7: vârful de pe acea parte atacă iar celălalt strânge la pasul lateral spre celălalt central; în timp ce mijlocașul de pe partea cu mingea se îndreaptă către mijlocașul lateral advers. Mijlocașul lateral de pe partea opusă închide, intrând pe diagonală, în linia de mijloc (mișcarea se face în oglindă pentru situația inversă).

Exercițiul poate fi structurat în funcție de obiectivul fizic și de gradul de însușire al său: poate deveni și un exercițiu de bază pentru pregătirea organismului pentru efort și deci cu o intensitate motorie redusă; la el este importantă sincronizarea mișcărilor și deci a alergării; în acest caz devine un efort cu un ridicat coeficient de atenție și o implicare fizică redusă; se urmărește așa dar menținerea sau ocuparea pozițiilor proprii din teren la momentul oportun (atenția conștientă), în timp ce intensitatea alergării este stabilită de omul cel mai apropiat de situația de presing reclamată de antrenor, ceilalți se comportă în consecință.

În același mod exercițiul poate fi desfășurat la intensitatea maximă de alergare permisă de situația de joc, și în acest caz trebuie

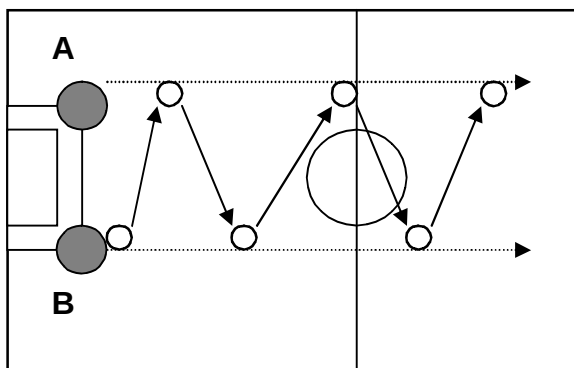
introdus în partea centrală a ședinței de antrenament.

După „jucarea” fiecărei poziții, antrenorul îi oprește pe loc pe jucători pentru ca aceștia să poată controla și autoverifica; în orice situație există întotdeauna posibilitatea unei intervenții colective din parte antrenorului.

În acest exercițiu trebuie să apară întotdeauna portarul echipei în apărare, care va trebui să învețe să se miște potrivit avansării sau coborârii ultimei linii defensive; devine cel care trebuie să „scurteze” spațiul liber din spatele liniei defensive.

6. Joc 1 la 1

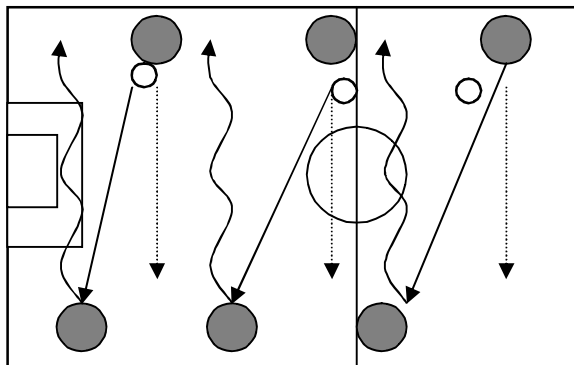
Ambii jucători se deplasează. 2 jucători A și B așezați la 10 m unul față de celălalt, își pasează mingea unul altuia pe poziții viitoare la 5-6 m. Acest exercițiu se va desfășura pe toată lungimea terenului de fotbal în viteză maximă.



7. Joc 1 la 1 pe două șiruri.

Jucătorii se vor deplasa în viteză maximă. Jucătorii aflați pe 2 linii față în față, plasate pe 2 mingi ale terenului de fotbal. Cei din partea stângă a terenului au câte o minge de fiecare. La semnal trimit o pasă lungă cu boltă partenerilor din față și aleargă spre aceștia.

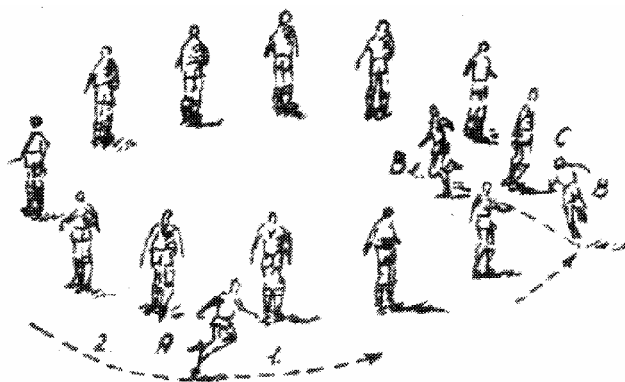
Partenerii preiau mingile, le conduc spre partea opusă în viteză maximă, schimbându-și astfel locurile. Exercițiul poate avea și o altă variantă: fiecare preia mingea celui din față, apoi își schimbă locul în viteză, mingea rămânând pe loc.



8. Joc de viteză și îndemânare denumit „*iepurele și vânătorul*”

În interiorul careului, sunt desemnați 2 jucători pe post de „câini” care trebuie să alerge și să încerce să-i atingă pe ceilalți jucători („iepurii”). „Câinele” care reușește să atingă un „iepure” trece în locul acestuia și invers, „iepurele” atins devine „câine”.

Jucătorii sunt așezați în cerc la o distanță de 1,5 m unul față de celălalt, ca în figura următoare:



Jucătorul A este „vânătorul” care aleargă înafara cercului după jucătorul B - „iepurele”.

Când acesta din urmă a obosit sau îi e frică să nu fie prins, se oprește brusc înaintea oricărui component din cadrul cercului, luându-i locul.

Acesta devine la rândul său „vânător” (în figură, C va avea acest rol) în timp ce primul „vânător” (jucătorul A) devine „iepure”.

9. Joc 3 X 1

Se va pune accent pe transmiterea rapidă a mingii. Într-un triunghi delimitat pe terenul de handbal, cu latura de 5 m – joc „măgărușul”, jucătorii fiind obligați să transmită mingea dintr-o singură atingere.

Varianta: „triunghiul” se poate deplasa.

10. Joc 3 X 1, în formă liberă

Jocul se va desfășura în interiorul unui pătrat cu latura de 6 m, delimitat prin 4 pioni. În dreptul acestor pioni stau „atacanții”, în interiorul pătratului fiind postat un „apărător”.

Prima variantă: mingea pleacă de la B la C, concomitent cu deplasarea lui A spre pionul liber. Apărătorul se deplasează spre C

care pasează rapid lui A, pe noua sa poziție. La rândul său, B se deplasează pe zona devenită liberă. Exercițiul continuă, A pasându-i lui B.

A doua variantă: în care transmiterea mingii se va face odată cu plecarea coechipierului pe zona liberă.

11. Joc 3 X 1, cu schimb de locuri.

Jocul se va desfășura în interiorul unui pătrat cu latura de 10 m. În cadrul acestui joc, jucătorii fără minge vor executa o deplasare încrucișată pentru a putea primi mingea. Deplasarea jucătorilor este sincronă, distanțele de deplasare fiind variabile.

12. Joc 6 la 6.

La o singură poartă. Jucătorii din apărare se vor deplasa în condiții de viteză, în regim rezistență.

Pe linia de fund sunt așezați 6 –7 jucători (fundași). La comanda antrenorului pleacă întregul grup în viteză conducând fiecare câte o minge. În momentul când ajung fiecare în dreptul liniei de 16 m, degajează mingea fiecare câte un jucător aflat în terenul celălalt (atacanții). După ce au șutat, se întorc înapoi la linia de fund în viteză maximă.

13. Joc 4 la 4 sau 5 a 5.

Se pune accent la ambele echipe la viteză în regim de rezistență.

Joc cu efectiv redus pe teren redus la 2 porți mici. Se poate juca dintr-una din două sau din mai multe atingeri ale mingii. Se vor juca 5 serii a câte 4 min. în tempo de I și 4/4, cu pauză între reprize de 20 – 30 sec.

14. Joc cu handicap 4 la 5 sau 4 la 6.

Jucătorii în număr mai mic sunt forțați să joace în condiții de viteză, în regim de rezistență.

Joc cu efectiv redus pe teren redus la 2 porți mici. Echipa cu număr mai mare de jucători va avea voie să joace cu maximum 2 atingeri ale balonului. Se vor juca 5 serii a câte 3 min. în tempo de 4/4 cu pauze între reprize de 20-5 sec.

15. Acțiune – joc cu finalizare. Jucătorii se vor deplasa în viteză maximă.

Jucătorii A și C trimit pase lung, spre jucătorii de pe banda B și D, care sprintează și după o preluare rapidă centrează. Jucătorul C

respectiv A, e pasat spre direcția porții. În acest exercițiu, în cadrul unui antrenament, jucătorii aleargă aproximativ 30 x 30m.

16. Acțiune – joc cu finalizare. Jucătorii se vor deplasa în viteză maximă.

Jucătorul A primește o minge joasă în adâncime de la B, o preia în viteză, după care o conduce până la careul de pedeapsă; trage la poartă. Jucătorul C culege mingea din poartă, o aruncă spre semicercul de la 16 m, execută o preluare, conduce mingea, apoi o pasează jucătorului B continuându-și alergarea până la marginea careului din mijlocul terenului.

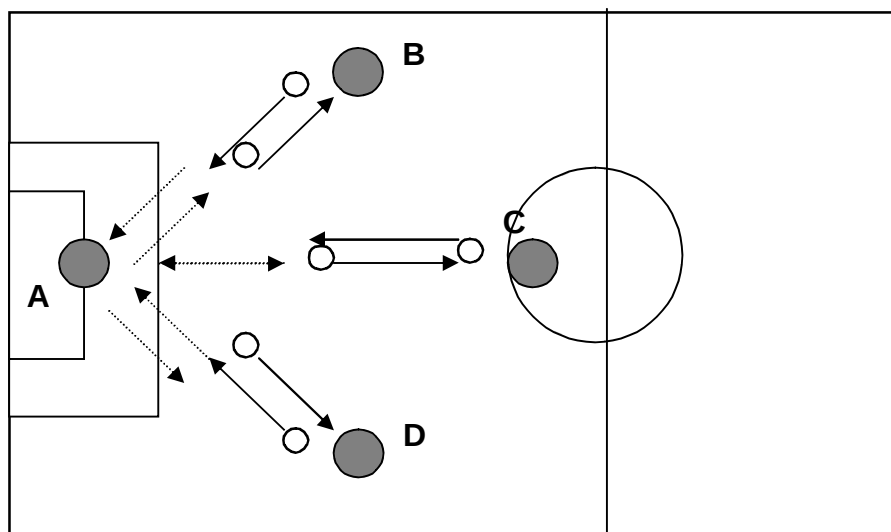
Aici, jucătorul B îi pasează mingea lui C care își continuă alergarea luându-i locul lui B. După fiecare alergare, jucătorii își schimbă locurile: A – A , C- B, B-A.

17. Joc 3 la 1 pe mai multe grupuri din diferite zone ale terenului.

În acest joc, jucătorii execută alergări, pase preluări și conducerea mingii. Jucătorul A sprintează spre colțurile careului de 16 m, unde primește o pasă de la B pe care o retrimite, se întoarce și după ce ocolește stegulețul fixat pe punctul de al 11 m, aleargă spre C de la care primește o altă pasă.

Execută o preluare, îi retrimite mingea, apoi aleargă din nou spre punctul de la 11 m, unde după ce ocolește stegulețul, își continuă alergarea în direcția lui D, de la care primește o pasă, o retrimite și aleargă spre locul de pornire.

Distanța pe care o parcurge jucătorul este de aproximativ 40 m.



18. Joc în 3.

Unul dintre cei 3 jucători va fi nevoit să joace în condiții de viteză în regim de rezistență. Reprezintă de fapt demarcaje, schimburi de zone, sprijin etc.

Circulație pe un schimb larg și liber de zone, între 3 jucători cu formarea, desfășurarea triunghiului. Un jucător poate avea în cadrul acestei acțiuni următoarea succesiune de acțiuni.

Alegerea – observarea acțiunilor partenerilor – acțiunea de formare a triunghiurilor – pasă – preluare – conducere și observarea deplasării partenerilor – pasă – acțiunea de formare a altui triunghi.

19. Acțiune – joc „uliță cehă”

Jucătorii sunt așezați ca în figura de mai jos, la această acțiune participând 4 jucători. Jucătorul A pasează lui B, care trimite o pasă în adâncime. Jucătorul C sprintează spre mingea și din întoarcere sau cu călcâiul, îi pasează lui A, care venit în viteză, finalizează cu șut puternic.

Bib lio g ra fie

1. Anderson B. *Stretching, vol.I*, Centrul de Cercetări în Educație Fizică și Sport, București, 1988;
2. Antohi L., Antohi N. *Fotbalul modern de la antrenament la joc*, Ed. Fundației Chemarea, Iași, 1998;
3. Apolzan D. *Fotbal 2010*, Federația Română de Fotbal, București, 1999;
4. Avram S. *Fotbal. Exerciții pentru pregătirea fizică și tactică*, Ed. Sport – Turism, București, 1980;
5. Avramoff E. *Probleme de fiziologie a efortului ciclic*, Ed. Stadion, București, 1974;
6. Avramoff E. *Probleme fiziologice ale antrenamentului sportiv*, IEFS, București, 1980;
7. Balint, Gh., Panait C. *Fotbal pentru toți*, Editura Egal, Bacău, 2000;
8. Balint, Gh. *Fotbal – Curs de bază*, Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002;
9. Balint Gh. *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Alma mater, Bacău, 2002;
10. Benedek E., Palfai I. *Fotbal – 600 de exerciții*, vol I și II, CNEFS , București, 1982;
11. Bușe I.; Ogorescu D.S. *Fotbalul sinergic*, Ed. Facla, Timișoara, 1982;
12. Cârstea Ghe. *Teoria și metodică Educației Fizice și Sportului*, Ed. Universul, București, 1993;
13. Cojocaru V. *Jocul de fotbal. Elemente de strategie și tactică*, Ed. Ag. Topaz, București, 1995;
14. Cojocaru V. *Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță*, Ed. Axis Mundi, București, 2000;
15. Cojocaru V. *Fotbal – Noțiuni generale*, Ed. Axis Mundi, București, 2001;

16. Cojocaru V. *Fotbal de la 6 la 18 ani*, Ed. Axis Mundi, București, 2002;
17. Colibaba-Evuleț D. și Bota I. *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, Ed. ALDIN, București, 1998;
18. Comucci N., Viani M., *Manualul antrenorului de fotbal*, Ed. CNEFS, București, 1988;
19. Csanadi A. *Antrenamentul fotbaliștilor juniori* Ed. Tineretului pentru Cultura Fizică și Sport, București, 1955;
20. Demeter A. *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice*, Ed. Sport-Turism, București, 1981;
21. Dragnea A. *Antrenamentul sportiv*, E.D.P., București, 1996;
22. Dragnea A. și colab. *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Ed. FEST, București, 2006.
23. Drăgan I. și colab. *Medicină sportivă aplicată*, Ed. Editis, București, 1994;
24. Epuran M., Horn E., *Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal*, Ed. Sport-Turism, București, 1985;
25. Epuran M. *Psihologia sportivă*, Ed. U.R. Știință și Artă, București, 1993;
26. Esnault M. *Fotbal și stretching*, Ed. Robert Laffont, Paris, 1986;
27. Ghenadi V., Grapă F., Balint Gh. *Educație Fizică și Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002;
28. Herbin R., Rethacker J.Ph. *Football. La technique, la tactique, l'entrainement*, Editura Robert Laffont, Paris, 1976;
29. Hoștiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodică*, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000;
30. Hoștiuc N. *Fotbal – Curs de specializare*, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2002.
31. Ionescu I. ; Dinu C. *Fotbal, concepția de joc*, Ed. Sport-Turism, București, 1982;
32. Ionescu I. V. *Football*, Ed. Helicon, Timișoara, 1995;
33. Ionescu M., Tudoran M. *Fotbal de la A la Z*, Ed. Sport-

- Turism, București, 1984;
34. Lammich G. *Jocuri pentru antrenamentul în fotbal*, Ed. Sportverlag, Berlin, 1982;
35. Mârza Dănilă D. *Teoria Educației Fizice și Sportului*, Ed. PIM, Iași, 2006;
36. Mitra Gh. și Mogoș A. *Metodica educației fizice școlare*, Ed. Sport-Turism, București, 1980;
37. Motroc I.; Motroc F. *Fotbalul la copii și juniori*, E.D.P., București, 1996;
38. Nicu A. *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București, 1993;
39. Nicu A. *Studii privind pregătirea copiilor și juniorilor*, Ed. Stadion, București, 1970;
40. Ola C. *Rombol tehnic*, nr. 8, Ed. FRF, București;
41. Rață G. *Didactica educației fizice școlare*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2004;
42. Rădulescu M.; Cristea E. *Aspecte morale ale pregătirii juniorilor*, Ed. Sport – Turism, București, 1984;
43. Rădulescu M.; Cojocaru V. ș.a. *Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori*, Ed. Axis Mundi, București, 2003;
44. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992;
45. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002;
46. Stănculescu G. *Teoria jocului de fotbal*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2003;
47. Stănculescu V. *Pregătirea fizică a fotbaliștilor*, Ed. Sport – Turism, București, 1981;
48. Stănculescu V. *Ghidul antrenorului de fotbal*, Ed. Sport – Turism, București, 1982;
49. Stănculescu V. *Fotbal – aspecte moderne de antrenament și joc*, Ed. Sport – Turism, București, 1982;
50. Șiclovan I. *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Sport - Turism, București, 1979;

51. Vîlcu I., Buluș L. *Fotbalul feminin în lume și la noi. Refacerea sportivului după efort și alimentația lui*, Ed. Pallas, București, 1994;
52. XXX *Terminologia Educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, București, 1974.